100 Resep Lezat
serba IKAN&
SEAFOOD
TIPS PINTAR
• MEMILIH
• MENYIMPAN
• MEMBERSIHKAN
• MENGOLAH IKAN & SEAFOOD
Yuni Pradata - Raninta Ariestya - Raditha Hapsari

Yuni Pradata - Raninta Ariestya - Raditha Hapsari

100 Resep Lezat serba IKAN & SEAFOOD

Penyusun : Yuni Pradata, Raninta Ariestya, Raditha Hapsari
Foto Isi & Sampul : Yuni Pradata, Raninta Ariestya, Raditha Hapsari
Penyunting : Noni Rosliyani
Perancang Isi : Amir Hendarsah
Perancang Sampul : Amir Hendarsah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Cetakan I, 2011

Penerbit Pustaka Anggrek (Anggota Ikapi)
Gedung Galangpress Center
Jln. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta, 55225
Telp. (0274) 554985 Faks. (0274) 556086
email: pustaka.anggrek@galangpress.com
www.galangpress.com

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Pradata, Yuni, Raninta Ariestya, Raditha Hapsari

100 Resep Lezat Serba Ikan & Seafood
Yogyakarta; Penerbit Pustaka Anggrek
Cet. I, 2011; 150 x 230 mm; 64 halaman
ISBN 978-602-8328-67-8

I. Masakan
II. Judul III. Rosliyani, Noni

Dicetak oleh:
Percetakan Galangpress
Gedung Galangpress Center
Jln. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta, 55225
Telp. (0274) 554985 Faks. (0274) 556086
email: produksi.galang@galangpress.com
www.galangpress.com

Distributor tunggal:
PT Suka Buku
Jln. Kelapa Hijau No. 22 RT. 06/03
Kelurahan Jagakarsa, Kec. Jagakarsa, Jakarta 12620
Telp/Faks. (021) 78881850/60
email: marketingsukabuku@gmail.com
www.distributorsukabuku.com

PRAKATA

Indonesia memiliki hasil sumber daya laut yang sangat beragam dan melimpah. Berbagai jenis ikan, baik yang hidup di air tawar maupun laut, kerang, cumi, udang, kepiting, dan lain-lain, dengan mudah bisa dijumpai di Indonesia. Begitu pula variasi masakannya, hampir setiap restoran telah menjadikan menu ikan dan seafood ini salah satu dari hidangan favorit mereka.

Buku ini hadir untuk menjawab tantangan, bagaimana menghasilkan masakan ikan dan seafood yang bercitarasa tinggi di rumah. Beragam menu praktis dan berbahan mudah didapat, hadir dalam buku ini lengkap dengan tampilan yang menggoda, untuk memudahkan pembaca menginterpretasikan hasil masakan. Buku ini dilengkapi pula dengan tips singkat bagaimana memilih, menyimpan, membersihkan, dan mengolah ikan serta seafood yang akan sangat berguna bagi Anda.

Walaupun telah dibuat dengan penuh kesungguhan, pasti masih banyak kekurangan yang muncul. Saran dan kritik masih sangat penulis harapkan untuk selangkah menuju kesempurnaan. Penulis yakin, banyak sekali variasi menu yang belum termuat di sini. Pembaca pun pasti memiliki kreasinya masing-masing. Semoga buku ini menjadi bagian dari inspirasi Anda untuk mengkreasikan menu masakan di rumah.

Selamat menghadirkan hidangan lezat untuk keluarga dan selalu bubuhkan cinta pada setiap karya citarasa Anda.

Salam,

Penulis

DAFTAR ISI

belanak asam padeh — 14
cumi saus leci — 17

lobster goreng
cabe garam — 38
udang saus lemon — 59

TIPS MEMILIH IKAN & SEAFOOD YANG SEGAR

Ikan:

- Pilih ikan yang sisiknya masih utuh, mengkilat dan tidak kering.
- Pilih ikan yang insangnya masih berwarna merah segar.
- Pilih ikan yang matanya bulat jernih dan lembab.
- Pilih ikan yang dagingnya masih padat, tidak lunak dan kembali seperti semula bila ditekan.
- Pilih ikan asin/pindang yang dagingnya masih kokoh, tidak rapuh, dan tidak berjamur.

Lobster:

- Pilih lobster yang masih hidup bila memungkinkan.
- Bila membeli lobster dalam keadaan beku, pilih yang masih utuh bagian tubuhnya dan berwarna cerah.

Kerang:

- Pilih kerang kupas yang berwarna cokelat kemerahan muda dan jangan pilih kerang yang berwarna mencolok karena dikhawatirkan diolah menggunakan zat pewarna.
- Bila membeli kerang yang masih di dalam cangkang, pilih yang cangkangnya masih tertutup.

kerang segar

Cumi-Cumi:

- Pilih cumi-cumi yang masih utuh, mengkilap, tintanya belum keluar, dan berwarna keunguan atau putih dengan sedikit titik-titik hitam.
- Jangan pilih cumi-cumi yang sudah lembek dan beraroma menyengat.

Kepiting:

- Pilih kepiting/rajungan yang masih hidup. Bila matanya masih bergerak berarti kepiting/rajungan masih hidup/segar.

TIPS MENYIMPAN IKAN & SEAFOOD AGAR AWET

- Simpan ikan dan *seafood* dalam tempat yang tertutup, lapisi tutupnya dengan kain lembab dan plastik.
- Ikan dan *Seafood* akan bertahan selama 2-3 hari bila disimpan di dalam es (tidak dibekukan).
- Ikan dan *Seafood* akan bertahan selama 3 bulan bila disimpan di dalam suhu kurang dari 18°C (beku).
- Simpan ikan dan *seafood* dalam plastik kedap udara sebelum dibekukan dan beri tanggal penyimpanan, supaya kita ingat kapan terakhir menyimpannya.
- Simpan udang utuh (yang belum dikupas) dalam plastik yang diisi air, bekukan bersama airnya.

- Agar lebih tahan lama, simpan ikan dan *seafood* dalam keadaan sudah dibersihkan dan sudah diberi bumbu.
- Simpan ikan asin dalam plastik yang tertutup rapat. Bila dimasukkan ke dalam lemari es, bungkus dulu dengan kertas roti. Supaya wangi asinnya tidak mencemari makanan lain yang disimpan di tempat yang sama.

TIPS MEMBERSIHKAN IKAN & SEAFOOD

Ikan:

- Cara membersihkan ikan: buang sisik, insang, dan isi perutnya.
- Agar sisik ikan tidak bertebaran, bersihkan ikan di dalam kantong plastik lebar.

Kepiting:

- Cara mematikan kepiting: balik bagian bawah kepiting, tusuk tepat di tengahnya.
- Bersihkan kepiting dengan air mengalir, sikat sela-sela tubuhnya. Letakkan kepiting dengan dada menghadap ke atas, buang penutup pembuangannya. Belah tepat di tengah dan buang insangnya.
- Agar bau amis kepiting berkurang, tambahkan jahe yang sudah dimemarkan dan daun salam, dalam rebusan kepiting.

Cumi-Cumi:

- Pisahkan bagian badan dan kepala cumi-cumi dengan cara menariknya perlahan. Buang kantung tinta dan kotorannya, hati-hati jangan sampai pecah, karena jika tinta hitam itu keluar, akan sulit membersihkannya. Lalu tarik perlahan tulang rawan yang ada di dalam tubuh cumi-cumi.

Udang & Lobster:

- Untuk udang kecil, cuci bersih udang lalu rendam dengan air panas. Supaya udang dapat lebih mudah dikuliti.
- Pisahkan kepala udang dengan badannya. Sayat punggung udang dan buang kotorannya. Kotoran udang adalah yang berwarna hitam memanjang di bagian punggungnya.
- Untuk lobster: cuci bersih, sikat, belah punggungnya, dan bersihkan kotorannya.

Kerang:

- Cara membersihkan kerang yang sudah dikupas: bersihkan bagian kotoran, cuci bersih di bawah air mengalir.
- Cara melepas kerang dari cangkangnya: siram dengan air mendidih, setelah cangkang terbuka, cabut kerang dari cangkangnya.

TIPS MENGOLAH IKAN & SEAFOOD

Ikan:

- Agar bau amis berkurang, lumuri/rendam ikan dengan air jeruk nipis, lalu diamkan beberapa menit.
- Agar bumbu rendaman ikan meresap, sayat sisi-sisi ikan terlebih dahulu sebelum dilumuri bumbu.
- Agar kulit ikan tidak terkelupas saat digoreng, lumuri dahulu dengan tepung sagu tipis-tipis.
- Agar tidak lengket saat menggoreng ikan, gunakan minyak banyak dan panas dengan api sedang, serta jangan dibalik sebelum ikan kering.
- Untuk ikan yang direbus, masak dahulu kuah dan bumbu hingga terbentuk rasa yang dikehendaki, baru masukkan ikan. Ini supaya ikan tidak mudah hancur karena terlalu lama dipanaskan atau dimasak.
- Agar minyak tidak meletup-letup dan agar ikan tidak lengket di penggorengan, masukkan selembar daun pisang ke dalam minyak panas yang akan digunakan untuk menggoreng ikan.
- Apabila ikan asin atau pindang asin terlalu asin, rendam dengan air garam atau rendam bersama kertas roti sesaat sebelum digoreng.

ikan kacang-kacang segar

Udang & Lobster:

- Goreng udang dengan api besar agar daging tidak keras. Goreng sebentar hingga udang berubah warna.
- Agar udang rebus tetap berwarna segar, beri setetes cuka dalam air rebusan udang.
- Agar cumi-cumi tidak keras, sebelum digoreng lumuri dengan *baking powder*, diamkan beberapa saat.
- Agar lobster matang merata, belah bagian perutnya sebelum dimasak.

BANDENG ASAP SAMBAL KECAP

Bahan:
- 2 ekor ikan bandeng @ 300 gr

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- 3 ruas jari kunyit
- 3 ruas jari jahe
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan bandeng dari insang, sisik, dan isi perutnya.
2. Lumuri dengan bumbu halus, rendam selama 30 menit.
3. Siapkan jerami dalam pemanggang, letakkan bandeng yang sudah dicuci di atasnya.
4. Panaskan dengan api kecil, sambil sesekali dibalik, masak selama 1 jam sampai matang.
5. Angkat, sajikan dengan sambal kecap.

SAMBAL KECAP

Bahan:
- 4 sdm kecap manis
- ½ sdt petis
- 1 sdt bawang goreng
- 2 bh cabe rawit, iris
- 1 bh cabe merah besar, iris
- 1 bh tomat setengah matang, potong kecil

Cara membuat:
1. Campur semua bahan, aduk rata.
2. Sajikan dengan bandeng asap.

BALI BANDENG

Bahan:
- 2 ekor bandeng @ 300 gr
- 200 ml air

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 8 bh cabe merah besar, buang bijinya
- 3 ruas jari, jahe

Bahan pelengkap:
- 5 lbr daun jeruk
- 3 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:
1. Bersihkan bandeng dari sisik, insang dan isi perutnya. Potong 4 bagian, kepalanya bisa dibelah 2 bagian, lalu goreng kering.
2. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang, tambahkan air, aduk rata. Masukkan semua bahan pelengkap, aduk rata.
3. Masukkan bandeng yang sudah digoreng, masak hingga bumbu meresap dan air tinggal sedikit. Angkat, sajikan.

bali bandeng

OTAK-OTAK BANDENG

Bahan:
- 2 ekor bandeng @ 300 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 2 ruas jari jahe
- 4 btr kemiri
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Bahan pelengkap:
- 200 gr kelapa parut, sangrai, haluskan
- 100 gr tepung terigu
- 1 butir telur

Cara membuat:
1. Bersihkan bandeng dari sisik, insang dan isi perutnya. Pukul-pukul bandeng hingga memar dan daging hancur. Patahkan tulang ekornya, keluarkan seluruh isi bandeng, hingga tersisa kulit dan kepalanya.
2. Kukus daging bandeng 15 menit. Pisahkan duri dari dagingnya, lalu campur dengan bumbu halus hingga rata. Tambahkan semua bahan pelengkap, aduk rata.
3. Masukkan adonan daging bandeng ke dalam kulit bandeng hingga membentuk seperti bandeng utuh. Kukus selama 30 menit hingga matang.
4. Sesaat sebelum disajikan, panggang bandeng hingga kecokelatan. Angkat, sajikan.

PINDANG BANDENG

Bahan:
- 2 ekor bandeng @ 300 gr
- 500 ml air

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, iris
- 4 btr bawang merah, iris
- ½ sdt ketumbar
- 5 lbr daun salam
- 4 ruas jari lengkuas, memarkan
- 3 ruas jari serai, memarkan
- 4 sdm kecap manis
- 50 gr gula merah, serut
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan bandeng dari sisik, insang, dan isi perutnya. Lalu potong menjadi 4 bagian.
2. Rebus air sampai mendidih. Masukkan semua bumbu dan ikan bandeng, lalu masak sampai bumbu meresap dan ikan matang. Angkat, sajikan.

Tips:

Hati-hati ketika memukul badan bandeng dan mengeluarkan isinya, jangan sampai robek. Cara agar tidak robek adalah dengan menyobek bagian bawah tutup insang.

BARONANG BAKAR PEDAS

Bahan:
- 2 ekor ikan baronang @ 250 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 10 bh cabe keriting
- 3 ruas jari jahe
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 200 ml air
- 2 sdm mentega

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan baronang dari sisik, insang, dan isi perutnya. Belah seluruh bagian perut hingga bentuknya melebar.
2. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tambahkan air, masak hingga air tinggal setengahnya. Angkat, sisihkan.
3. Olesi ikan dengan mentega, bakar di atas bara hingga kering.
4. Olesi berulang-ulang dengan bumbu halus yang sudah ditumis, sambil terus dibakar dan dibalik hingga matang. Angkat, sajikan.

BARONANG BAKAR COLO-COLO

Bahan:
- 2 ekor ikan baronang @ 250 gr
- 2 sdm mentega

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan baronang dari sisik, insang, dan isi perutnya. Sayat serong bagian perutnya.
2. Olesi dengan mentega, bakar di atas bara sambil terus dioles mentega dan dibalik hingga matang.
3. Sajikan dengan sambal colo-colo.

SAMBAL COLO-COLO

Bahan:
- 5 btr bawang merah, iris
- 2 bh tomat setengah matang, potong dadu kecil
- 5 bh cabe rawit hijau, iris
- 2 bh lemon cina, ambil airnya
- 2 sdm kecap asin
- 50 ml air

Cara membuat:
1. Campur semua bahan hingga rata. Sajikan dengan ikan baronang bakar.

baronang bakar colo-colo

BARONANG BAKAR BUMBU KACANG

Bahan:
- 2 ekor ikan baronang @ 250 gr
- 2 sdm mentega

Bumbu (campur rata):
- 5 siung bawang putih, haluskan
- 100 gr kacang tanah, goreng, tumbuk kasar
- ¼ sdt garam
- 2 sdm kecap manis

Cara membuat:
1. Bersihkan baronang dari sisik, isi perut, dan insangnya, lalu belah perut.
2. Olesi baronang dengan mentega, sampai rata.
3. Bakar baronang di atas bara, hingga setengah matang/kaku.
4. Oleskan bumbu yang sudah tercampur rata pada baronang bakar. Oleskan berulang-ulang sampai baronang matang. Angkat, sajikan.

BARONANG GORENG SAMBAL SEGAR

Bahan:
- 2 ekor ikan baronang @ 250 gr

Bumbu (campur rata):
- 4 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt ketumbar halus
- 3 ruas jari kunyit, haluskan
- 2 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt garam

Lalapan:
- Daun kemangi
- Mentimun, kupas, iris-iris

Cara membuat:
1. Bersihkan baronang dari sisik, insang, dan isi perutnya.
2. Lumuri baronang dengan bumbu yang sudah tercampur rata, lalu diamkan 15 menit.
3. Goreng ikan baronang yang sudah dilumuri bumbu, satu per satu hingga matang. Angkat, tiriskan.
4. Sajikan dengan lalapan dan sambal segar.

SAMBAL SEGAR

Bumbu:
- 2 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabe rawit
- 3 bh cabe merah besar
- 1 bh tomat
- ¼ sdt terasi
- 1 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula

Cara membuat:
1. Haluskan semua bumbu, aduk rata.
2. Sajikan sebagai pelengkap baronang goreng.

BAWAL KUAH KECAP

Bahan:

- 2 bh ikan bawal @ 250 gr

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 3 bh cabe merah besar, iris serong
- ½ sdt merica
- 2 bh bunga lawang/pekak
- 2 bh kapulaga
- 2 ruas jari kayu manis
- 4 sdm kecap manis
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula
- 200 ml air

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan bawal dari sisik, insang, dan isi perutnya. Potong menjadi 4 bagian, goreng kering.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu dan harum, tambahkan air.
3. Setelah mendidih masukkan sisa semua bumbu lain dan ikan bawal yang sudah digoreng. Aduk rata, tutup wajan.
4. Setelah bumbu meresap dan air berkurang, angkat, sajikan.

bawal kuah kecap

BAWAL PRESTO

Bahan:

- 2 ekor ikan bawal @ 250 gr
- Alumunium foil
- 500 ml air

Bumbu halus:

- 5 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 3 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

Bumbu pelengkap:

- 4 lbr daun salam
- 3 ruas jari serai
- 4 lbr daun pandan

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan dari sisik, insang, dan isi perutnya.
2. Lumuri ikan dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
3. Bungkus ikan dengan alumunium foil satu per satu.
4. Masukkan ke dalam panci presto, tuang air dan tambahkan bumbu pelengkap. Tutup dan panaskan di atas api sedang, hingga panci berdesis.
5. Setelah panci berdesis, rebus lagi ikan selama 30 menit. Matikan api, tunggu hingga uap habis, baru tutup dibuka.
6. Lepaskan alumunium foil. Goreng ikan dengan minyak banyak dan api sedang, hingga kekuningan. Angkat, sajikan.

BELANAK GORENG SAMBAL BAJAK

Bahan:
- 4 ekor ikan belanak @ 200 gr

Bumbu halus:
- ½ sdt ketumbar
- 2 ruas jari jahe
- 3 ruas jari kunyit
- ½ sdt garam
- 5 siung bawang putih

Lalapan:
- Daun kemangi
- Mentimun, kupas, iris-iris

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan belanak dari sisik, insang, dan isi perutnya. Potong menjadi 3 bagian.
2. Olesi dengan bumbu halus hingga rata, lalu diamkan selama 15 menit.
3. Goreng ikan yang sudah dibumbui dengan minyak cukup dan api sedang, hingga kekuningan. Angkat, sisihkan.
4. Sajikan dengan sambal bajak dan lalapan.

SAMBAL BAJAK

Bahan:
- ½ sdt terasi
- ¼ sdt garam
- 5 btr bawang merah
- ½ sdt gula
- 2 siung bawang putih
- 1 bh tomat, belah jadi 4
- 4 bh cabe merah besar, potong 1 cm
- 5 bh cabe rawit, belah jadi 2

Cara membuat:
1. Goreng semua bahan kecuali garam dan gula.
2. Campur bahan yang sudah digoreng dengan garam dan gula. Giling hingga halus, lalu aduk hingga rata.
3. Tumis sambal, sambil terus diaduk.
4. Setelah rata dan berubah warna lebih gelap, angkat dan sajikan.

BELANAK ASAM PADEH

Bahan:
- 2 ekor ikan belanak @ 200 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 6 bh kemiri
- 5 bh cabe merah besar, buang bijinya
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt merica
- 2 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula

Bumbu pelengkap:
- 1 lbr daun kunyit, iris tipis
- 2 bh asam kandis
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 250 ml santan encer

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan belanak dari sisik, insang, dan isi perutnya. Potong menjadi 3 bagian.
2. Tumis bumbu halus, hingga harum dan tanak. Tuangkan santan encer dan bumbu pelengkap, masak hingga mendidih.
3. Masukkan ikan belanak, masak hingga bumbu meresap dan ikan matang.
4. Angkat, sajikan.

belanak asam padeh

BELUT GORENG RENYAH

Bahan:
- 400 gr belut ukuran kecil
- 500 gr tepung terigu
- 150 gr tepung beras
- ½ sdt garam

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- 2 ruas jari jahe
- ¼ sdt garam

Cara membuat:
1. Campur belut dengan bumbu halus. Diamkan selama 15 menit.
2. Campur tepung terigu dan tepung beras, tambahkan ½ sdt garam. Aduk hingga rata, lalu masukkan belut, dan aduk lagi hingga rata.
3. Goreng belut dengan minyak banyak dan api sedang hingga kering. Angkat, sajikan.

Tips:
Ketika menggoreng belut harus sering diaduk agar belut tidak saling menempel.

RICA-RICA BELUT

Bahan:
- 400 gr belut ukuran sedang, potong 5 cm, goreng

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- 6 bh cabe merah besar, buang bijinya
- 2 ruas jari jahe
- ¼ sdt merica
- ¼ sdt garam

Bumbu pelengkap:
- 1 sdm air jeruk nipis
- 3 btg daun bawang prei, iris 1 cm
- 150 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tambahkan bumbu pelengkap, aduk rata.
2. Setelah mendidih masukkan belut goreng, masak hingga air habis. Angkat, sajikan.

Tips:
Agar belut tidak amis dan licin, taburi belut dengan garam dan air jeruk nipis. Remas-remas sesaat, lalu cuci bersih.

CAKALANG TELUR

Bahan:

- 250 gr ikan cakalang asin, goreng, suwir
- 2 btr telur, kocok lepas
- 50 ml air

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, iris
- 4 btr bawang merah, iris
- 2 ruas jari jahe, memarkan
- 4 lbr daun jeruk
- 5 bh cabe rawit, iris
- 1/6 sdt garam
- ¼ sdt gula

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai layu dan harum. Tuangkan air dan masukkan sisa bumbu, lalu aduk rata.
2. Setelah mendidih masukkan cakalang yang sudah disuwir. Aduk rata hingga air habis.
3. Masukkan kocokan telur sambil terus diaduk hingga telur matang. Angkat, sajikan.

CAKALANG PEDAS ASIN

Bahan:

- 250 gr cakalang asin, rendam air panas selama 20 menit, potong, goreng
- 100 ml air
- 10 lbr daun kemangi

Bumbu halus:

- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 8 bh cabe keriting
- ½ sdt gula

Bumbu pelengkap:

- 8 bh cabe rawit
- 3 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan air, aduk rata.
2. Masukkan semua bahan pelengkap. Aduk hingga air berkurang.
3. Masukkan cakalang yang sudah digoreng, aduk rata.
4. Masukkan daun kemangi, angkat, sajikan.

Cakalang telur

CUMI SAUS LECI

Bahan:
- 400 gr cumi
- ½ sdt *baking powder*
- 250 gr tepung kanji
- 10 bh buah leci kaleng, belah jadi 4
- 4 bh cabe merah besar, buang bijinya, iris serong
- 250 ml air dari buah leci kalengan
- 1 sdt maizena, cairkan dengan 5 sdm air

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- ½ buah bawang bombay, cincang
- ½ sdt merica halus
- ¼ sdt garam
- 1 sdm minyak ikan
- 1 sdt cuka masak

Cara membuat:
1. Bersihkan cumi dari kepala, kulit ari, isi perut, dan tulangnya. Potong melingkar 3 cm, potong ujungnya.
2. Campur cumi dengan *baking powder*, aduk rata. Diamkan selama 15 menit. Lalu cuci dan tiriskan.
3. Campur cumi dengan tepung kanji, aduk rata. Goreng dengan minyak banyak dan api sedang sampai kekuningan. Angkat, tiriskan, dan sisihkan.
4. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai layu dan harum. Masukkan air leci dan sisa bumbu, aduk rata hingga mendidih.
5. Masukkan buah leci dan cabe merah besar.
6. Sesaat sebelum diangkat, tuangkan maizena sambil diaduk. Angkat.
7. Atur cumi goreng dalam piring, lalu siram dengan saus leci. Sajikan.

CUMI LADO MUDO

Bahan:
- 400 gr cumi

Bumbu:
- 4 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabe hijau besar
- 10 bh cabe rawit hijau
- 4 lbr daun jeruk
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula

Cara membuat:
1. Bersihkan cumi, belah, potong kotak, dan sayat.
2. Rebus bawang putih, bawang merah, cabe hijau besar, dan cabe rawit hijau sampai layu.
3. Angkat, tiriskan, tumbuk kasar, lalu tumis.
4. Masukkan sisa bumbu lain dan cumi. Aduk sampai rata. Angkat dan sajikan.

cumi saus leci

DEEP FRIED CALAMARI

Bahan:

- 400 gr cumi-cumi
- ½ sdt *baking powder*
- 250 gr tepung terigu
- 50 gr maizena

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt merica halus
- ¼ sdt garam

Bahan pelengkap:

- 1 sdm bubuk cabe merah

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi dari tulangnya, cuci bersih, lalu potong ½ cm.
2. Campur dengan *baking powder.* Diamkan selama 15 menit. Lalu cuci dan tiriskan.
3. Campur cumi dengan bawang putih, merica, dan garam, lalu aduk rata. Sisihkan.
4. Campurkan tepung terigu dan maizena, aduk rata.
5. Masukkan cumi berbumbu ke dalam campuran tepung, aduk rata sampai tepung menempel pada cumi. Goreng cumi dengan minyak banyak dan api sedang hingga kekuningan. Angkat dan tiriskan.
6. Bila suka pedas, sesaat sebelum disajikan taburi dengan bubuk cabe. Lalu kocok sampai rata, sajikan.

Tips:

Agar adonan cumi dalam tepung tidak menjadi lembab/basah, segeralah menggoreng cumi. Siapkan minyak di penggorengan dengan api sedang ketika mulai mencampur cumi dengan tepung.

CUMI MASAK TINTA

Bahan:

- 500 gr cumi-cumi
- 15 bh cabe rawit

Bumbu:

- 5 btr bawang merah, iris
- 5 siung bawang putih, iris
- 3 ruas jari kunyit, iris
- 3 ruas jari jahe
- 3 ruas jari lengkuas
- 4 lbr daun salam
- 4 lbr daun jeruk
- 3 ruas jari serai
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula
- 300 ml air

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi dari tulangnya, cuci bersih.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan matang. Masukkan cumi-cumi dan bumbu lainnya.
3. Masak sambil diaduk sampai bumbu meresap, masukkan cabe rawit. Aduk lagi, lalu angkat. Sajikan.

Tips:

Cara membersihkan cumi yaitu, buang tulang ari dan batu di kepalanya. Masukkan kaki-kakinya, semat dengan lidi.

deep fried calamari

GURAMI SAUS NANAS ASAM MANIS

Bahan:
- 500 gr atau 1 ekor ikan gurami, *fillet*, potong panjang
- 200 gr tepung sagu
- 5 siung bawang putih, cincang
- ¼ bh bawang bombay, cincang
- 150 ml air
- 1 sdt maizena, cairkan dengan sedikit air
- ½ bh nanas, potong dadu
- ½ bh wortel, iris tipis
- ½ bh timun, buang bijinya, iris tipis
- 1 bh tomat, belah jadi 8 bagian

Bumbu:
- 1 btg daun bawang prei, iris serong
- 2 bh cabe merah besar, potong kotak
- ¼ sdt merica halus
- 5 sdm saus tomat
- 1 sdm gula pasir
- ¼ sdt garam
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm cuka masak

Cara membuat:
1. Gulingkan *fillet* ikan gurami ke dalam tepung sagu. Goreng dengan minyak dan api sedang sampai kekuningan. Sisihkan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum dan layu. Tambahkan air.
3. Setelah mendidih masukkan semua bumbu. Aduk rata.
4. Masukkan potongan nanas, wortel, dan timun, aduk rata. Sesaat sebelum diangkat, masukkan tomat dan tuangkan maizena cair sambil terus diaduk.
5. Atur ikan gurami yang sudah digoreng di atas piring saji. Siram dengan saus asam manis.

GURAMI GORENG TERBANG

Bahan:
- 2 ekor ikan gurami @ 400 gr
- 200 gr tepung sagu

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 3 ruas jari kunyit
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan gurami dari sisik, insang, dan isi perutnya, lalu belah bagian punggung.
2. Lumuri ikan dengan bumbu halus, diamkan 15 menit.
3. Gulingkan ikan gurami ke dalam tepung sagu sampai rata.
4. Siapkan panci dengan minyak banyak dan panaskan dengan api sedang. Tebaskan sagu yang menempel di ikan gurami, supaya sagu tidak menggumpal di minyak, lalu masukkan ke dalam minyak.
5. Goreng kedua ikan gurami sampai kecokelatan dan matang. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

TIM IKAN HARUAN

Bahan:
- 1 ekor ikan haruan/gabus, potong 5 bagian
- 100 ml air, untuk mengukus

Bumbu:
- 2 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- 5 bh cabe rawit, belah jadi 2
- 4 siung bawang putih, cincang
- ¼ sdt garam
- 1 sdt minyak wijen

Cara membuat:
1. Campur ikan haruan dengan semua bumbu. Taruh dalam wadah tahan panas.
2. Panaskan panci kukusan yang sudah berisi air, lalu masukkan wadah yang berisi ikan yang sudah dicampur dengan semua bumbu.
3. Tim selama 30 menit sampai ikan haruan matang. Angkat, sajikan.

tim ikan haruan

IKAN HARUAN PEPES KEMANGI

Bahan:
- 2 ekor ikan haruan/gabus @ 200 gr, potong 4 bagian
- 4 lbr daun salam
- Daun pisang untuk membungkus secukupnya

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 8 bh cabe merah besar
- 1 bh tomat

Bahan pelengkap:
- 1 genggam kemangi
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Campur semua bumbu halus dengan bahan pelengkap. Aduk sampai rata, masukkan ikan haruan. Aduk lagi hingga rata.
2. Siapkan daun pisang, alasi dengan daun salam, taruh 2 potong ikan haruan yang sudah dicampur bumbu, bungkus. Lakukan sampai ikan habis.
3. Kukus selama 30 menit sampai matang. Angkat dan sajikan.

HARUAN PEDAS MANIS

Bahan:
- 2 ekor ikan haruan/gabus @ 300 gr, potong 5 bagian, goreng kering
- 8 bh cabe rawit

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, haluskan
- 4 btr bawang merah, haluskan
- 50 gr cabe kering

Bahan pelengkap:
- 4 lbr daun salam
- ¼ sdt asam
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula
- 200 ml air

Cara membuat:
1. Rebus cabe kering sampai empuk, haluskan.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, serta cabe kering yang sudah dihaluskan, hingga matang dan harum.
3. Masukkan air dan semua bahan pelengkap lainnya. Aduk rata.
4. Masukkan ikan haruan dan cabe rawit, masak sampai bumbu meresap dan air habis. Angkat dan sajikan.

ASEM-ASEM IKAN HARUAN

Bahan:
- 2 ekor ikan haruan, potong 5 bagian
- 200 gr buncis, potong 4 cm
- 10 bh cabe rawit
- 4 bh cabe merah besar, iris serong
- 1 ltr air

Bumbu:
- 4 siung bawang putih,iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 1 sdt asam jawa
- 2 sdm gula jawa serut
- 4 ruas jari lengkuas
- 4 lbr daun salam
- 1 sdt garam

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan haruan dari sisik, isi perut,dan insangnya.
2. Rebus air hingga mendidih, masukkan semua bumbu.
3. Setelah bumbu matang, masukkan ikan haruan.
4. Masak hingga bumbu meresap ke ikan. Masukkan buncis, cabe rawit, dan cabe merah besar.
5. Masak sesaat. Angkat dan sajikan.

haruan pedas manis

IKAN MAS BAKAR KECAP

Bahan:
- 2 ekor ikan mas @ 300 gram
- 2 buah jeruk nipis
- 500 ml air

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt merica halus
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm mentega
- ¼ sdt garam

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan mas dari sisik, isi perut, dan insangnya. Sayat 3 bagian pada sisi kiri dan kanan. Rendam dengan perasan jeruk nipis dan air 500 ml. Diamkan 10 menit.
2. Campur semua bumbu kecuali kecap. Oleskan pada ikan mas sampai rata.
3. Masukkan kecap ke dalam sisa bumbu. Aduk rata.
4. Siapkan bara api, bakar ikan sambil sesekali dibalik hingga setengah matang/kaku.
5. Oleskan kecap manis yang sudah dicampur dengan sisa bumbu di kedua sisi ikan mas. Bakar hingga matang. Angkat, lalu sajikan.

Tips:
Sebaiknya ketika membakar ikan mas, jangan mengolesnya dengan kecap sebelum ikan benar- benar matang, karena akan membuat ikan lengket di tungku pembakaran.

ikan mas acar kuning

IKAN MAS ACAR KUNING

Bahan:
- 2 ekor ikan mas @ 300 gram
- 200 gr tepung kanji
- 10 bh cabe rawit hijau
- ½ bh timun, buang bijinya, iris tipis
- ½ bh wortel, iris tipis
- ¼ bh nanas, potong dadu

Bumbu halus:
- 5 butir kemiri
- 3 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- ½ sdt ketumbar
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 3 biji cabe merah besar, buang bijinya
- ¼ sdt merica
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 3 lbr daun jeruk, buang tulang daun
- 3 ruas jari serai, memarkan
- 250 ml santan
- 1 sdm cuka masak

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan mas dari sisik, isi perut, dan insangnya. Gulingkan pada tepung kanji, goreng hingga kering. Sisihkan.
2. Tumis semua bumbu halus hingga harum dan matang. Masukkan semua bahan pelengkap, aduk hingga rata. Masak sampai mendidih.
3. Masukkan ikan mas yang sudah digoreng, cabe rawit utuh, timun, wortel, dan nanas. Masak sebentar, lalu angkat dan sajikan.

Tips:
Ketika memasukkan ikan mas yang sudah digoreng ke dalam santan, tidak perlu dibalik, cukup digoyang saja agar bumbu merata.

KACANG-KACANG SAUS TOMAT

Bahan:

- 3 ekor ikan kacang-kacang @ 100 gr

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- ½ btr bawang bombay
- 2 bh tomat, iris
- Saus tomat 3 sdm
- 3 bh cabe merah besar, iris serong
- 8 bh cabe rawit
- 3 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 3 ruas jari jahe, memarkan
- 400 ml air

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan kacang-kacang dari sisik, insang, isi perut, dan kepalanya. Potong jadi 3 bagian.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, dan bawang bombay hingga harum dan layu. Tambahkan air.
3. Masukkan ikan kacang-kacang dan semua bumbu lainnya. Masak hingga bumbu meresap, ikan matang, dan air tinggal setengah bagian. Angkat, sajikan.

kacang-kacang saus tomat

KACANG-KACANG LAPIS TELUR

Bahan:

- 3 ekor ikan kacang-kacang @ 100 gr

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 5 btr kemiri
- ¼ sdt merica
- ¼ sdt bubuk kayu manis
- ¼ sdt bubuk pala
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 1 bh tomat, iris
- 4 sdm kecap manis
- 300 ml air
- 1 btr telur, kocok lepas
- 1 sdm bawang goreng

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan kacang-kacang dari sisik, insang, isi perut, dan kepalanya. Potong jadi 3 bagian. Goreng ikan sampai matang. Sisihkan
2. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Tambahkan tomat, kecap manis, dan air, aduk rata.
3. Masukkan ikan yang sudah digoreng, masak sampai bumbu meresap dan air tinggal setengah. Masukkan kocokan telur, aduk rata.
4. Sesaat sebelum diangkat taburkan bawang goreng. Angkat dan sajikan.

KAKAP PANGGANG BUMBU RUJAK

Bahan:

- 1 ekor kakap merah ukuran sedang, bersihkan dan sayat tubuhnya
- 20 ml perasan air jeruk lemon
- 1 sdt garam
- 2 lbr daun salam
- 2 btg serai, memarkan
- 100 ml santan kental

Bumbu halus:

- 5 bh cabe merah
- 3 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 3 btr kemiri
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt garam
- ½ sdt asam jawa

Cara membuat:

1. Lumuri kakap dengan air jeruk lemon dan garam hingga merata. Sisihkan 10 menit. Bilas sebentar dengan air, tiriskan.
2. Panaskan minyak, goreng ikan hingga matang dan jangan terlalu kering. Sisihkan.
3. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daun salam, serai, dan santan. Masak dengan api kecil hingga santan mengental.
4. Masukkan kakap yang telah digoreng, aduk sebentar hingga kuah menyusut.
5. Angkat ikan kakapnya saja dan biarkan bumbu kuahnya di wajan. Lalu panggang kakap di atas bara atau di dalam oven hingga harum.
6. Sajikan hangat dengan siraman sisa bumbu kuah.

KAKAP TERIYAKI

Bahan:

- 300 gr *fillet* ikan kakap, potong panjang
- 10 gr tepung kanji

Bahan saus teriyaki:

- 4 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 2 ruas jari jahe, memarkan
- 2 btg daun bawang prei, iris serong
- 2 bh cabe merah besar, iris serong
- 200 ml air
- 3 sdm saus teriyaki
- ½ sdt gula
- 1 sdt maizena, cairkan dengan sedikit air

Cara membuat:

1. Gulingkan potongan ikan kakap dalam tepung kanji, lalu goreng dengan minyak banyak dan api sedang hingga kekuningan. Angkat, tiriskan, dan sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga layu dan harum. Tuangkan air dan masukkan bahan lain kecuali maizena, aduk rata.
3. Sesaat sebelum diangkat, tuang maizena cair, aduk rata.
4. Angkat dan sajikan dengan menuangkan saus teriyaki di atas ikan kakap goreng.

Kakap teriyaki

KAKAP KUAH KEMANGI

Bahan:
- 600 gr ikan kakap merah, potong 5 bagian
- 700 ml air

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 4 bh cabe hijau besar, potong bulat
- 3 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula
- 3 ruas jari jahe, memarkan
- 4 btg serai
- 10 lbr daun kemangi
- 1 sdm maizena, cairkan dengan sedikit air

Cara membuat:
1. Rebus air hingga mendidih, masukkan semua bumbu kecuali daun kemangi dan maizena.
2. Masukkan ikan, masak hingga bumbu meresap dan ikan matang.
3. Sesaat sebelum diangkat, tuangkan maizena cair sambil terus diaduk. Matikan api, lalu masukkan kemangi. Angkat dan sajikan.

SATE LILIT KAKAP

Bahan:
- 300 gr *fillet* daging ikan kakap, cincang
- 2 sdt tepung kanji
- 200 gr kelapa parut, sangrai, haluskan
- 1 btr telur

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 6 bh cabe keriting
- 2 ruas jari kunyit
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 3 ruas jari serai, iris tipis
- 10 btg batang serai, @ 15 cm

Cara membuat:
1. Campur daging kakap cincang dengan semua bahan, kecuali batang serai.
2. Bagi adonan menjadi 10 bagian. Ambil 1 bagian dan bentuk bulat. Tusuk dengan batang serai bagian putih, panjangkan hingga berbentuk oval menempel di batang serai. Lakukan sampai adonan habis.
3. Goreng adonan dengan minyak banyak dan api sedang, hingga kekuningan dan matang. Angkat dan tiriskan.
4. Bakar sate lilit yang sudah digoreng di atas bara hingga rata. Angkat dan sajikan.

Tips:
Usahakan ketika menggoreng sate, batang serai berada di luar minyak, supaya tidak ikut kering dan tetap terlihat segar.

SIOMAY KAKAP SAUS KACANG

Bahan:

- 300 gr ikan kakap merah *fillet*, haluskan
- 150 gr tepung tapioka
- 20 gr tepung terigu
- 150 ml air matang, untuk campuran adonan
- 200 gr ayam cincang
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- 2 btg daun bawang iris halus
- Kulit pangsit siap pakai
- 200 ml air untuk direbus

Bumbu halus (larutkan dengan sedikit air):

- 6 siung bawang putih
- 3 btr bawang merah
- 1 sdt merica
- 1 sdt gula
- 1 sdt garam
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt saus tiram

Cara membuat:

1. Masukkan tepung tapioka, tepung terigu, dan 150 ml air, ke dalam larutan bumbu, lalu aduk rata. Masukkan ayam cincang, bawang goreng, daun bawang, dan daging ikan kakap, lalu aduk hingga tercampur rata. Sisihkan.
2. Rebus air dalam dandang, tunggu hingga mendidih.
3. Sementara itu, siapkan kulit pangsit, isi dengan 2 sdm adonan, bungkus sesuai selera. Lakukan hingga bahan habis.
4. Masukkan siomay yang telah dibentuk ke dalam dandang yang telah mendidih airnya. Kukus selama 10 menit dengan api sedang, hingga matang. Angkat, sajikan hangat dengan saus kacang.

SAUS KACANG

Bahan:

- 100 gr kacang tanah, goreng
- 3 bh cabe merah besar, goreng
- 4 siung bawang putih, goreng
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 150 ml air matang

Bahan pelengkap:

- Kecap manis
- Jeruk limau

Cara membuat:

1. Haluskan semua bahan, aduk rata.
2. Sajikan di atas siomay yang sudah digoreng. Tambahkan kecap manis dan perasan air jeruk limau.

GULAI KEPALA KAKAP

Bahan:
- 2 bh kepala ikan kakap merah
- 8 bh cabe rawit merah

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 5 btr kemiri
- ¼ sdt ketumbar
- 1/6 sdt jintan
- 4 bh cabe merah besar, buang biji
- 3 ruas jari kunyit
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan Pelengkap:
- 2 bh bunga lawang/pekak
- 2 bh kapulaga
- 1 lbr daun kunyit, iris
- 2 bh asam kandis
- 100 ml santan kental
- 300 ml santan encer

Cara membuat:
1. Bersihkan kepala kakap dari insangnya, belah menjadi 2 bagian, dan potong menurut selera.
2. Tumis semua bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan santan encer, aduk rata.
3. Masukkan kepala kakap dan semua bahan pelengkap kecuali santan kental, tutup hingga mendidih.
4. Setelah mendidih, bumbu meresap, kepala ikan matang, dan air tinggal setengah. Tuangkan santan kental dan cabe rawit merah utuh, aduk rata. Setelah mendidih, angkat dan sajikan.

IKAN KEMBUNG WOKU

Bahan:

- 2 ekor ikan kembung @ 200 gr
- 300 ml air

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, iris
- 4 btr bawang merah, iris
- 2 bh tomat, belah jadi 4
- 6 bh cabe rawit merah
- 3 bh cabe merah besar, potong 2 cm
- 3 ruas jari jahe, memarkan
- 4 lbr daun jeruk
- 3 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- 2 lbr daun pandan, potong 3 cm
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga layu dan harum.
2. Masukkan semua bumbu lainnya dan air. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan ikan kembung, aduk-aduk, lalu tutup.
4. Setelah bumbu meresap dan ikan matang, angkat dan sajikan.

SUP KEMBUNG JAMUR ES

Bahan:

- 2 ekor ikan kembung @ 200 gr
- 1 sdt bawang goreng
- 6 bh jamur kuping, rendam, potong
- 1 bh jamur es, rendam, potong
- 1 bh wortel, iris bulat
- 2 bh sawi daging, potong 3 cm
- 700 ml air
- Bawang goreng, untuk taburan

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 2 btg daun bawang prei, iris serong
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt minyak ikan
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan kembung dari sisik, insang, dan isi perutnya, lalu potong jadi 5 bagian.
2. Rebus air hingga mendidih, lalu masukkan ikan.
3. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu dan harum. Tuangkan ke dalam panci rebusan ikan.
4. Masukkan bumbu dan bahan lainnya, lalu aduk rata. Masak hingga bumbu meresap dan matang.
5. Angkat dan sajikan dengan taburan bawang goreng di atasnya.

KEPITING KUAH BENING

Bahan:

- 4 ekor kepiting @ 250 gr, buka cangkang punggungnya dan belah menjadi 2
- 1 ltr air

Bumbu:

- 8 btr bawang merah, haluskan
- 1 sdm kunci halus
- 3 ruas jari kunyit
- 4 lbr daun salam
- 5 ruas jari lengkuas
- 3 ruas jari serai, memarkan
- 2 sdt garam
- 2 sdt gula

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan semua bumbu, aduk rata. Masak hingga bumbu harum dan matang.
2. Masukkan kepiting, aduk rata.
3. Masak hingga bumbu meresap dan kepiting matang. Angkat dan sajikan.

Tips:

- Cara mematikan kepiting, balik badan kepiting, tusuk bagian tengahnya.
- Cara membersihkan kepiting, buka cangkang punggung kepiting dan buang bagian insangnya.

KEPITING BOMBAY

Bahan:

- 4 ekor kepiting @ 250 gr

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombay cincang
- 1 sdm bubuk cabe
- 1 sdm mentega
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula
- 100 ml air

Cara membuat:

1. Bersihkan kepiting, goreng hingga matang.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum, lalu tambahkan air.
3. Setelah mendidih masukkan minyak wijen, garam, gula, dan kepiting goreng, aduk rata.
4. Sesaat sebelum diangkat taburi dengan bubuk cabe dan mentega, aduk rata. Angkat dan sajikan.

Kepiting kuah bening

KEPITING SANTAN

Bahan:
- 4 ekor kepiting @ 250 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 3 ruas jari kunyit
- 5 btr kemiri
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

Bahan pelengkap:
- 4 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk
- 3 ruas jari serai
- 4 ruas jari lengkuas
- 500 ml santan

Cara membuat:
1. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Tambahkan santan, aduk rata. Lalu masukkan sisa semua bahan pelengkap.
2. Setelah mendidih, masukkan kepiting yang sudah dibersihkan. Masak hingga bumbu meresap dan kepiting matang. Angkat dan sajikan.

KEPITING LADA HITAM

Bahan:
- 2 bh kepiting @ 250 gr

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- 1 bh bawang bombay, cincang
- 2 btg daun bawang prei, iris serong
- 1 sdt merica hitam, giling kasar
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt gula
- 1 sdm mentega
- 1 sdt kecap manis
- 500 ml air

Cara membuat:
1. Cuci kepiting, buang cangkangnya, belah menjadi 2 bagian.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay dengan mentega sampai layu dan harum, lalu tambahkan air.
3. Setelah mendidih masukkan sisa bumbu lainnya dan kepiting, aduk rata.
4. Tutup dan diamkan beberapa saat sampai bumbu meresap dan air tinggal sedikit. Angkat dan sajikan.

kepiting lada hitam

KEPITING SOKA GORENG TELUR ASIN

Bahan:
- 300 gr kepiting soka
- 2 btr telur asin mentah, kocok lepas
- 1 sdm tepung beras

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:
1. Bersihkan kepiting soka, rendam dalam bumbu, dan diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan penggorengan dengan minyak cukup, goreng kepiting soka sampai matang.
3. Taburi dengan tepung beras sambil terus diaduk hingga rata.
4. Masukkan kocokan telur asin, sambil diaduk hingga rata.
5. Goreng hingga matang, angkat, tiriskan, dan sajikan.

Tips:
Agar remah telur asin menjadi garing dan renyah, pilih telur asin mentah yang kuning telurnya masih cair dan belum menggumpal.

* Kepiting soka adalah kepiting yang memiliki cangkang atau kulit yang lembut sehingga bisa dimakan tanpa dikupas.

PEPES KEPITING SOKA

Bahan:
- 400 gr kepiting soka
- Daun pisang, secukupnya
- Lidi, untuk menyemat

Bumbu halus:
- 5 bh cabe merah besar, buang bijinya
- 5 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- 6 btr kemiri
- 2 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari lengkuas muda
- 1 bh tomat
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 4 lbr daun salam
- 10 bh cabe rawit

Cara membuat:
1. Bersihkan kepiting soka, campur dengan bumbu halus, aduk sampai rata.
2. Siapkan daun pisang, alasi dengan daun salam, tuang kepiting soka kira-kira 2 sdm. Tambahkan cabe rawit utuh, lalu semat dengan lidi. Lakukan sampai habis.
3. Kukus selama 30 menit, sampai matang. Angkat dan sajikan.

kepiting soka goreng telur asin

KERANG REBUS SAUS NANAS

Bahan:
- 500 gr kerang dara dalam cangkang
- Air untuk merendam

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 3 ruas jari kunyit, memarkan
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 3 ruas jari kunci, memarkan
- 3 ruas jari serai
- 3 lbr daun salam
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula
- 700 ml air

Cara membuat:
1. Cuci bersih kerang, rendam dalam air selama 15 menit, lalu tiriskan dan sisihkan.
3. Rebus air dan semua bumbu hingga mendidih dan tanak.
4. Masukkan kerang, lalu masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan dengan saus nanas.

SAUS NANAS

Bahan:
- ½ bh nanas, kupas, bersihkan, bilas dengan air garam, parut
- 50 gr kacang tanah, goreng, tumbuk kasar
- 2 sdm saus sambal
- 2 sdm saus tomat

Cara membuat:
1. Aduk semua bahan dengan komposisi sesuai selera.
2. Sajikan untuk sambal cocolan kerang rebus.

KRENGSENGAN KERANG DARA

Bahan:
- 500 gr kerang dara kupas
- Air untuk merebus

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 4 bh cabe merah besar, buang bijinya
- ¼ sdt terasi
- ¼ sdt ketumbar
- ¼ sdt merica
- 4 btr kemiri
- 2 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe

Bahan pelengkap:
- 4 sdm kecap manis
- 1 sdt petis
- 3 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk
- 2 ruas jari lengkuas
- 150 ml air

Cara membuat:
1. Rebus kerang hingga matang, buang airnya, tiriskan. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus. Tambahkan air dan bahan pelengkap lainnya, aduk rata.
3. Setelah mendidih masukkan kerang, aduk hingga bumbu meresap dan air tinggal separo. Angkat dan sajikan.

kerang rebus saus nanas

TUMIS KERANG DARA

Bahan:

- 300 gr kerang dara kupas
- Air untuk merebus

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 3 ruas jari jahe, iris
- 4 lbr daun salam
- 4 ruas jari lengkuas, iris
- 4 bh cabe merah besar, iris
- 10 bh cabe rawit, iris
- 4 sdm kecap manis
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula
- 250 ml air

Cara membuat:

1. Bersihkan kerang, rebus dengan air yang diberi daun salam. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai layu dan harum.
3. Tuangkan air, masukkan semua sisa bumbu dan kerang, aduk rata, lalu tutup.
4. Masak hingga matang dan air habis. Angkat dan sajikan.

Tips :

Ketika air tinggal sedikit buka tutupnya, aduk-aduk kerang hingga air habis, supaya semua bumbu terserap oleh kerang.

* Kerang dara adalah salah satu jenis kerang yang bisa dimakan. Nama aslinya adalah kerang darah, tapi lebih familiar disebut kerang dara. Warnanya merah kekuningan.

SATE KERANG

Bahan:

- 250 gr kerang dara kupas
- Air untuk merebus
- Tusuk sate

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabe rawit
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 4 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 1 sdt petis
- 200 ml air

Cara membuat:

1. Rebus kerang dengan air yang diberi daun salam. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Tuangkan air, aduk rata.
3. Masukkan sisa bahan pelengkap dan kerang, aduk rata, lalu tutup. Masak hingga air habis.
4. Angkat, lalu tusuk kerang dengan tusuk sate, masing-masing @ 6 bh kerang. Lakukan sampai kerang habis. Sajikan.

Sate Kerang

BUNCIS GORENG TABUR KERAPU

Bahan:

- 200 gr *fillet* kerapu, cincang
- 250 gr buncis muda, buang sulurnya, potong 5 cm
- 3 bh cabe merah besar, iris

Bumbu:

- 6 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm bawang bombay cincang
- ¼ sdt terasi
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- 1/6 sdt garam
- ½ sdt gula
- 50 ml air

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu dan harum. Tambahkan kerapu yang sudah dicincang, aduk rata, lalu tuangkan air.
2. Masukkan semua bumbu lainnya, aduk rata, dan masak sampai matang.
3. Sesaat sebelum diangkat, masukkan buncis muda dan cabe. Aduk rata, angkat, dan sajikan.

KERAPU BAKAR MENTEGA

Bahan:

- 2 ekor ikan kerapu @ 250 gr

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt garam
- 2 sdm mentega
- 1 bh jeruk nipis

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan kerapu dari sisik, insang, dan isi perutnya, lalu sayat 3 bagian di perutnya.
2. Lumuri ikan dengan bawang putih halus dan garam, lalu diamkan 15 menit.
3. Bakar ikan kerapu di atas bara hingga kaku. Olesi berulang-ulang dengan mentega, sambil terus dibalik.
4. Setelah ikan matang, sesaat sebelum diangkat, percikan air jeruk nipis di kedua sisi ikan. Sajikan.

Tips:

Olesi alat pemanggang ikan dengan minyak sebelum digunakan untuk membakar ikan, agar ikan tidak lengket di alat.

buncis goreng tabur kerapu

KERAPU TABUR MEDE

Bahan:
- 2 ekor ikan kerapu @ 250 gr, potong 4 bagian, goreng
- 1 sdm kacang mede, cincang

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm bawang bombay cincang
- ¼ sdt merica
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt minyak wijen
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula
- 250 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu dan harum. Tambahkan air dan bumbu lainnya, aduk rata.
2. Masukkan ikan kerapu yang sudah digoreng, diamkan beberapa saat sampai bumbu meresap dan air tinggal separo.
3. Angkat, sajikan dengan taburan kacang mede.

kerapu tabur mede

KERAPU BAKAR MADU

Bahan:
- 2 ekor ikan kerapu @ 250 gr

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- 4 bh cabe merah besar
- 5 bh cabe rawit
- 1 ruas jari jahe
- ¼ sdt garam
- 1 sdt gula

Bahan pelengkap:
- 4 sdm madu
- 2 sdm mentega
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan kerapu dari sisik, insang, dan isi perutnya, lalu sayat di bagian perutnya.
2. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan air, aduk rata, masak hingga air habis, lalu angkat.
3. Campur bumbu dengan madu, aduk rata. Sisihkan.
3. Olesi ikan kerapu dengan mentega sampai rata, panggang di atas bara hingga ikan kaku.
4. Olesi ikan dengan bumbu berulang-ulang sambil terus dibalik, bakar hingga ikan matang dan bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

Tips:
Jangan mengoles bumbu madu sebelum ikan diolesi mentega, karena itu akan membuat ikan mudah hangus padahal daging ikan belum matang.

LAYUR MANIS TABUR KENARI

Bahan:
- 2 ekor ikan layur @ 250 gr
- 250 ml air
- 2 sdm kenari cincang, sangrai

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- ¼ sdt pala
- 2 ruas jari jahe

Bahan pelengkap:
- 2 bh bunga lawang/pekak
- 5 sdm kecap manis
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan layur dari isi perutnya, buang kepalanya, dan potong 5 cm.
2. Goreng ikan hingga matang, angkat, dan tiriskan.
3. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan air, aduk rata.
4. Masukkan bahan pelengkap dan ikan layur goreng, masak hingga bumbu meresap dan air berkurang.
5. Sesaat sebelum diangkat taburkan kenari cincang. Angkat dan sajikan.

LAYUR GORENG SAMBAL HIJAU

Bahan:
- 2 ekor ikan layur @ 250 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- ¼ sdt terasi
- 9 bh cabe rawit besar
- 2 bh tomat hijau
- 2 ruas jari jahe
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 4 lbr daun jeruk
- 2 bh jeruk limau, ambil airnya
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan layur dari isi perutnya, buang kepalanya, dan potong 5 cm.
2. Goreng ikan hingga matang, angkat, dan tiriskan.
3. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan air, aduk rata. Masukkan daun jeruk. Aduk rata.
4. Setelah air habis, masukkan ikan layur yang sudah digoreng dan air jeruk limau, aduk rata. Angkat dan sajikan.

Tips:
Jeruk limau akan lebih terasa aromanya apabila diperas di atas penggorengan. Bila suka, kulit jeruk limau bisa dimasukkan dan diaduk bersama ikan, agar lebih terasa lagi aromanya.

layur goreng sambal ijo

MANGUT LELE

Bahan:
- 6 ekor lele, bersihkan, goreng kering

Bumbu:
- 5 btr bawang merah, iris
- 5 siung bawang putih, iris
- 4 bh cabe merah besar, iris serong.
- 3 bh cabe hijau besar, iris serong
- 10 bh cabe rawit
- 4 bh belimbing sayur, iris serong
- ½ sdt ketumbar halus
- ¼ sdt terasi
- 400 ml santan
- 4 lbr daun jeruk
- 3 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan santan dan bumbu lainnya.
2. Setelah mendidih dan bumbu merata, masukkan lele yang sudah digoreng. Aduk hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

Tips:
Ketika memasak santan, usahakan sering diaduk agar santan tidak pecah/ terpisah.

mangut lele

LELE KRISPI

Bahan:
- 4 ekor lele ukuran besar, *fillet*
- 500 gr tepung terigu
- 150 gr tepung kanji
- ½ sdt garam

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt merica halus
- 2 ruas jari kunyit, haluskan
- 2 ruas jari jahe, haluskan
- ¼ bh biji pala, haluskan
- 1 btr putih telur
- ¼ sdt garam

Cara membuat:
1. Aduk semua bumbu jadi satu, lalu masukkan daging lele *fillet*. Aduk rata dan diamkan 15 menit.
2. Aduk tepung terigu dan tepung kanji, tambahkan garam, aduk hingga rata.
3. Masukkan lele, lumuri dengan tepung hingga rata. Angkat dari tepung, lalu percikan sedikit air. Lumuri lagi ke dalam adonan tepung. Aduk rata.
4. Tebaskan tepung yang tidak lengket di lele. Goreng dengan minyak banyak dan api sedang hingga kuning keemasan. Angkat dan sajikan.

Tips:
Supaya ikan tidak hancur, ketika mengaduk lele dengan adonan tepung kering jangan diremas, tetapi cukup diaduk-aduk sambil sesekali diangkat ke atas.

LOBSTER BAKAR PEDAS

Bahan:
- 1 ekor lobster

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 3 btr kemiri
- 5 bh cabe merah besar
- 6 bh cabe rawit
- ¼ sdt terasi
- 2 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 3 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas
- 300 ml santan encer

Cara membuat:
1. Cuci lobster, belah bagian ekor ke arah punggung.
2. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan santan encer, aduk rata.
3. Masukkan daun salam, lengkuas, dan lobster. Rebus dan tutup, hingga bumbu meresap dan air tinggal setengah.
4. Angkat lobsternya saja dan biarkan bumbu di wajan. Lalu bakar lobster di atas bara sambil terus diolesi bumbu yang tersisa tadi hingga kering. Angkat dan sajikan.

LOBSTER GORENG CABE GARAM

Bahan:
- 1 ekor lobster

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 10 bh cabe rawit, iris
- ½ sdt merica halus
- ¼ sdt garam
- 1 sdm mentega
- 1 sdm tepung beras

Cara membuat:
1. Cuci lobster, belah punggungnya, bersihkan.
2. Goreng lobster dengan minyak banyak dan api sedang, hingga matang. Angkat, tiriskan, dan olesi dengan mentega. Sisihkan.
3. Tumis bawang putih, bawang bombay dan cabe rawit sampai harum, layu, dan kering.
4. Taburi dengan tepung beras, aduk rata, dan masak hingga bawang garing. Lalu tuang di atas lobster.
5. Taburkan garam dan merica halus di atasnya. Sajikan.

Tips:
Agar lobster matang sempurna, ketika menggoreng harus ditutup.

lobster goreng cabe garam

NUGGET NILA SAYURAN

Bahan:

- 2 ekor ikan nila, @ 400 gr, *fillet*
- 1 sdm mentega
- 500 gr tepung panir
- 2 butir putih telur
- 100 gr wortel, cincang
- 4 btg peterseli, cincang
- 3 btg daun bawang prei iris

Bumbu halus:

- 4 btr bawang merah
- 6 siung bawang putih
- ½ sdt merica
- ¼ sdt bubuk pala

Bahan pelengkap:

- 1 sdm susu bubuk
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula
- 100 gr terigu
- 1 butir telur
- 50 ml air es

Cara membuat:

1. Giling daging ikan nila *fillet* sampai halus. Tambahkan wortel, peterseli, dan daun bawang prei. Aduk rata
2. Campurkan semua bumbu halus dan bahan pelengkap, aduk hingga rata.
3. Olesi loyang dengan mentega, masukkan adonan, kukus selama 30 menit.
4. Setelah adonan dingin potong persegi setebal 1 cm.
5. Gulingkan dalam kocokan putih telur kemudian gulingkan ke dalam tepung panir, lakukan sampai habis, simpan dalam *freezer* selama 30 menit.
6. Goreng dengan minyak cukup dan api sedang hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan, sajikan.

NILA BAKAR ASAM KECAP

Bahan:

- 2 ekor Ikan nila @ 300 gr, belah perutnya

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt garam
- 3 sdm kecap manis
- 2 bh jeruk nipis
- 2 sdm mentega

Cara membuat:

1. Campur bawang putih halus, garam, dan mentega sampai rata.
2. Oleskan bumbu ke seluruh permukaan ikan.
3. Bakar ikan di atas bara, sambil dibalik hingga kaku/setengah matang.
4. Olesi dengan kecap manis, berulang-ulang. Bakar terus hingga matang.
5. Sesaat sebelum diangkat percikan air jeruk nipis. Angkat dan sajikan.

nugget nila sayuran

PARI PETE PEDAS

Bahan:

- 250 gr ikan pari asap*, potong dadu, goreng, tiriskan

Bumbu halus:

- 5 btr kemiri
- 2 ruas jari kencur
- 1 ruas jari jahe
- ¼ sdt ketumbar
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabe keriting
- 1/6 sdt jintan
- ¼ sdt asam jawa
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 300 ml santan
- 4 lbr daun salam
- 4 ruas jari lengkuas
- 3 lbr daun jeruk

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Tuangkan santan dan semua bahan pelengkap, aduk rata.
2. Setelah mendidih masukkan ikan pari goreng, aduk. Setelah meresap, angkat, sajikan.

ikan pari asap

* Ikan pari asap adalah ikan pari segar yang dimatangkan dengan cara tradisional dengan pengasapan. Sehingga warnanya jadi kecokelatan dengan aroma khas asap. Pilihlah daging ikan pari asap yang keras, tidak berair, dan aromanya segar.

PARI PENYET LALAPAN

Bahan:

- 200 gr ikan pari asap, goreng, tiriskan

Bahan sambal penyet:

- 1 bh tomat
- ½ sdt terasi
- 6 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 bh cabe merah besar, iris
- 5 bh cabe rawit, bagi jadi 2
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula
- 2 bh jeruk limau

Lalapan:

- Daun kemangi
- Mentimun, kupas, iris-iris

Cara membuat:

1. Goreng semua bahan sambal hingga matang, kecuali jeruk limau, garam, dan gula.
2. Campur bahan yang sudah digoreng dengan garam dan gula, lalu giling atau ulek hingga halus dan tercampur rata.
3. Iris jeruk limau, peras airnya di atas sambal. Letakkan pula kulit jeruk, tekan-tekan dengan ulekan.
4. Tambahkan ikan pari asap yang sudah digoreng di atas sambal. Tekan-tekan hingga pipih. Sajikan dengan sayur lalapan.

pari pete pedas

LODEH PARI TERONG UNGU

Bahan:
- 200 gr ikan pari asap
- 3 bh terong ungu, kupas, belah jadi 2, potong 3 cm

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 5 bh cabe rawit, belah jadi 2
- 3 bh cabe merah besar, iris serong
- 1 sdm udang rebon
- 4 ruas jari lengkuas, memarkan
- 4 lbr daun salam
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula
- 700 ml santan encer

Cara membuat:
1. Potong ikan pari asap menurut selera. Goreng matang, angkat, lalu tiriskan.
2. Rebus santan encer sambil diaduk hingga mendidih. Masukkan semua bumbu dan semua bahan sambil terus diaduk.
3. Setelah bumbu meresap ke daging ikan dan terong matang. Angkat, lalu sajikan.

PARI MASAK SANTAN

Bahan:
- 250 gr ikan pari asap

Bumbu:
- 6 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 1 ruas jari kencur, haluskan
- ¼ sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt gula
- ¼ sdt garam

Bahan pelengkap:
- 4 bh cabe hijau besar, potong 1 cm
- 10 bh cabe rawit hijau
- 2 bh tomat hijau, belah jadi 6
- 4 bh belimbing sayur, iris serong
- 1 papan petai, belah jadi 2
- 4 lbr daun salam
- 4 ruas jari lengkuas
- 200 ml santan kental
- 300 ml santan encer

Cara membuat:
1. Potong ikan pari asap menurut selera. Goreng matang, angkat, lalu tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan layu. Tuangkan santan encer. Masukkan sisa bumbu, lalu aduk rata. Masukkan ikan pari asap goreng, tutup.
3. Setelah mendidih dan bumbu meresap serta santan berkurang, tuangkan santan kental dan semua bahan pelengkap. Aduk rata hingga mendidih dan bahan matang. Angkat dan sajikan.

PATIN GORENG SAMBAL PENCIT

Bahan:
- 2 ekor ikan patin @ 250 gr

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 3 ruas jari kunyit
- ½ sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan patin dari isi perut dan ujung kepalanya, lalu potong 5 cm. Lumuri dengan bumbu halus, diamkan 15 menit.
2. Goreng ikan hingga kering, dengan minyak banyak dan api sedang. Angkat, sisihkan, dan sajikan dengan sambal pencit.

SAMBAL PENCIT

Bahan:
- 5 bh cabe rawit
- 1 bh tomat
- 5 btr bawang merah
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula
- ½ sdt terasi
- 12 siung bawang putih
- 1 bh pencit/mangga muda, kupas, serut memanjang.
- 4 bh cabe merah besar, buang bijinya

Cara membuat:
1. Goreng cabe merah besar, cabe rawit, bawang putih, bawang merah, tomat, dan terasi hingga matang.
2. Giling semua bahan kecuali pencit.
3. Campur sambal yang sudah digiling dengan pencit, aduk rata. Sajikan dengan patin goreng.

Tips:
- Ketika menggoreng ikan patin, penggorengan harus ditutup, supaya minyak tidak meletup-letup ke luar.
- Jangan balik ikan jika sisi bawah belum kering, supaya hasil keringnya nanti rata.

SUP IKAN PATIN

Bahan:
- 2 ekor ikan patin @ 300 gr

Bumbu:
- 6 siung bawang putih, iris
- 6 btr bawang merah, iris
- 5 bh cabe merah besar, iris serong
- 5 ruas jari jahe, memarkan
- 8 lbr daun jeruk
- 5 btg daun bawang prei, iris serong
- 8 ruas jari serai, memarkan
- 1 sdt merica halus
- 1½ sdt garam
- 1 sdt gula
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 ltr air

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan patin dari isi perutnya, lalu potong jadi 5 bagian.
2. Rebus air hingga mendidih, masukkan semua bumbu, kecuali daun bawang prei. Aduk rata.
3. Setelah bumbu tanak dan matang, masukkan ikan patin. Masak hingga bumbu meresap.
4. Sesaat sebelum diangkat, masukkan daun bawang prei. Angkat dan sajikan.

sup ikan patin

PATIN SAUS INGGRIS

Bahan:
- 2 ekor ikan patin @ 300 gr

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- 5 btr bawang merah, cincang
- ½ buah bawang bombay, iris panjang
- 3 btg daun bawang prei, iris serong
- 3 bh cabe merah besar, iris serong.
- ½ sdt merica halus
- 1 sdm saus inggris
- 1 sdt minyak wijen
- ¼ sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 sdm mentega
- 150 ml air

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan patin dari isi perutnya, lalu potong 5 bagian. Goreng hingga kering, angkat, dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan matang. Tambahkan air dan bumbu lain kecuali bawang bombay, daun bawang prei, cabe merah besar, dan mentega.
3. Masukkan ikan patin yang sudah digoreng. Aduk rata, lalu masak hingga bumbu meresap dan air tinggal sedikit.
4. Sesaat sebelum diangkat masukkan bawang bombay, daun bawang prei, cabe merah, dan mentega. Aduk rata, angkat, sajikan.

GADON IKAN PATIN

Bahan:
- 2 ekor ikan patin @ 300 gr
- 1 bh jeruk nipis
- Daun pisang secukupnya
- Lidi untuk menyemat secukupnya

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt jintan
- 3 ruas jari lengkuas muda
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:
- 4 lbr daun salam
- 5 bh cabe hijau besar, iris serong
- 2 bh tomat hijau, potong dadu
- 200 ml santan kental
- 2 btr telur, kocok lepas

Cara membuat:
1. Bersihkan ikan patin dari isi perutnya, lalu potong 5 bagian. Rendam dengan air jeruk nipis dan diamkan selama 15 menit.
2. Aduk bumbu halus dengan ikan patin. Tambahkan santan kental, cabe hijau, tomat hijau, dan telur kocok, lalu aduk rata.
3. Siapkan daun pisang, alasi dengan daun salam. Masukkan 3 potong ikan patin dan bumbu. Bungkus dan semat dengan lidi. Sisihkan dan lakukan hingga habis.
4. Kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.

gadon ikan patin

PEDA PEPES KEMIRI

Bahan:

- 4 ekor ikan asin peda
- 6 bh cabe rawit merah
- 4 lbr daun salam
- Daun pisang secukupnya
- Lidi untuk menyemat secukupnya

Bumbu halus:

- 5 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 10 biji cabe merah besar, buang bijinya
- 20 butir kemiri
- 2 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- ½ sdt gula

Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan asin peda, lumuri dengan bumbu halus hingga rata. Diamkan 15 menit supaya bumbu meresap.
2. Susun daun pisang dan tumpuk dengan daun salam. Letakkan ikan peda di atasnya. Tambahkan cabe rawit utuh, bungkus, semat dengan lidi. Lakukan sampai habis.
3. Kukus selama 30 menit. Angkat dan tiriskan.
4. Sebelum disajikan, bakar pepes peda sampai daunnya kering.

Tips:

Mengeringkan/membakar pepes bisa dilakukan di atas penggorenggan anti lengket dengan cara, letakkan pepes di atas penggorengan, tutup, kecilkan api. Sambil sesekali dibalik dan bakar hingga kering.

BUNTIL PEDA

Bahan:
- 300 gr daun singkong muda, celup air mendidih, tiriskan
- Benang kasur atau tali, untuk mengikat

Bahan isi:
- 2 ekor ikan asin peda, potong 3 cm
- ½ butir kelapa muda, parut
- 150 gr petai cina/ biji lamtoro
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula merah

Bumbu halus:
- 6 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 5 buah cabe merah
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt kencur
- 1 sdm lengkuas

Bumbu kuah:
- 600 cc santan dari 1 butir kelapa
- 7 buah cabe merah, haluskan
- 10 buah cabe rawit utuh
- 4 btr bawang merah, haluskan
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- ½ sdt garam

Cara membuat:
1. Isi:
   Campurkan semua bahan isi, aduk rata, dan sisihkan. Bagi menjadi 6 bagian.
2. Buntil:
   Bagi daun singkong menjadi 6 bagian. Isi dengan bahan isi, pipihkan, dan tutup dengan daun singkong. Ikat dengan benang kasur atau tali, supaya isinya tidak keluar.
3. Kuah:
   Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daun salam, lengkuas dan garam. Masukkan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk rata hingga mendidih. Masukkan buntil dan semua bahan bumbu kuah yang tersisa ke dalam santan berbumbu. Masak dengan api kecil hingga matang. Sajikan.

KARE RAJUNGAN

Bahan:

- 4 ekor rajungan

Bumbu halus:

- 5 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- 5 bh cabe merah
- 5 btr kemiri
- ½ sdt ketumbar
- 3 ruas jari kunyit
- 2 ruas jari jahe
- 3 ruas jari kencur
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 3 lbr daun salam
- 4 lbr daun jeruk
- 3 ruas jari serai
- 300 ml santan

Cara membuat:

1. Bersihkan rajungan, buang cangkang dan insangnya, lalu belah jadi 2.
2. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Masukkan santan dan disusul semua pelengkap, aduk rata.
3. Setelah mendidih masukkan rajungan, tutup.
4. Masak hingga bumbu meresap dan rajungan matang. Angkat dan sajikan.

GARANG ASEM RAJUNGAN

Bahan:

- 4 ekor rajungan

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, iris
- 5 btr bawang merah, iris
- 2 bh tomat hijau, belah jadi 6
- 4 bh cabe hijau, iris serong
- 4 bh belimbing sayur, iris serong
- 1 bh kedondong, iris tipis
- 8 lbr daun kedondong, iris
- 4 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas, memarkan
- 3 ruas jari serai
- ½ sdt asam
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula
- 1 ltr air

Cara membuat:

1. Bersihkan rajungan, buang cangkang dan insangnya.
2. Didihkan air, masukkan semua bumbu, aduk rata. Masukkan rajungan.
3. Masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

Tips:

Ketika memasak rajungan biasanya keluar busa dari rajungan di permukaan. Sebaiknya busa tersebut diambil dan dibuang, supaya tidak merusak rasanya.

garang asem rajungan

STICK SALMON MAYONES

Bahan:

- 250 gr *fillet* ikan salmon, iris panjang

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 btr putih telur, kocok lepas
- 200 gr tepung kanji

Cara membuat:

1. Lumuri salmon dengan bawang putih dan putih telur, aduk rata, diamkan 15 menit.
2. Masukkan salmon ke dalam tepung kanji kering, aduk-aduk. Angkat dan percikan sedikit air. Masukkan lagi ke dalam tepung kanji, aduk-aduk.
3. Angkat, tebaskan, goreng dalam minyak banyak dan api sedang hingga kekuningan. Angkat dan tiriskan.

MAYONES

Bahan:

- 2 btr putih telur
- ½ sdt merica
- 1 sdm gula pasir
- $^{1}/_{6}$ sdt garam
- 2 sdm air jeruk nipis
- 250 ml minyak sayur
- 2 sdt susu bubuk putih instan

Cara membuat:

1. Aduk putih telur dan gula pasir sampai rata. Tambahkan semua bahan kecuali minyak sayur, aduk rata.
2. Tambahkan minyak sayur sedikit demi sedikit sambil terus diaduk sampai mengental.
3. Sajikan dengan dituangkan di atas *stick* salmon.

SALMON KENTANG *CREAMY*

Bahan:

- 4 bh kentang ukuran sedang, potong kotak, rebus hingga matang
- 200 gr salmon *fillet*, potong kotak
- 200 ml *cooking cream*/krim untuk memasak
- 50 gr margarin
- ¼ sdt garam
- ½ sdt lada bubuk
- 2 siung bawang putih, memarkan, cincang
- 1 bh bawang bombay, cincang
- 1 sdm daun peterseli, cincang halus

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan salmon *fillet*, garam, dan lada. Aduk perlahan hingga salmon kaku.
2. Masukkan *cooking cream* dan margarin, lalu aduk hingga mengental. Masukkan kentang, aduk rata. Sebelum diangkat, taburi dengan daun peterseli. Sajikan hangat.

Tips:

Minyak untuk membuat mayones, harus minyak sayur/minyak nabati, karena minyak sayur memiliki kadar lemak yang rendah, sehingga mayones nanti tidak akan membeku ketika disimpan di kulkas.

SPAGETI SALMON PEDAS

Bahan:

- 200 gr spageti
- 200 gr salmon *fillet*, potong tipis
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm margarin
- 5 buah cabe rawit merah, potong serong tipis
- 1 sdt garam
- ½ sdt lada bubuk
- 1 sdm daun oregano, cincang halus

Cara membuat:

1. Rebus spageti hingga matang, tapi jangan terlalu lembek. Sisihkan.
2. Goreng salmon *fillet* hingga kaku dan setengah matang. Angkat, tiriskan, dan sisihkan.
3. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan margarin, cabe rawit, garam, dan lada bubuk. Aduk rata.
4. Masukkan spageti, aduk rata. Sesaat sebelum diangkat, masukkan salmon, lalu aduk sebentar. Angkat dan sajikan dengan taburan daun oregano cincang.

spageti salmon pedas

BOLA-BOLA SALMON

Bahan:

- 200 gr salmon dalam kemasan
- 3 buah kentang ukuran sedang, rebus, lumatkan
- 1 sdm saus inggris
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 3 btr bawang merah, haluskan
- ½ sdt garam
- ¼ sdt lada hitam
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 sdm daun peterseli, cincang halus
- 1 bh wortel, potong dadu kecil
- 2 btr telur
- Tepung roti untuk lapisan kulit
- Saus tomat dan mayones untuk cocolan

Cara membuat:

1. Bilas salmon dengan air, tiriskan. Lumatkan hingga sedikit hancur, lalu sisihkan.
2. Kocok 1 butir telur, garam, lada hitam, pala bubuk, dan saus inggris, hingga tercampur rata.
3. Masukkan bawang putih, bawang merah, daun peterseli, wortel, dan salmon, lalu aduk rata. Masukkan kentang, aduk dengan tangan hingga tercampur seluruh bahan. Sisihkan.
4. Kocok 1 butir telur. Ambil 1 sendok makan adonan, buat bulatan, lalu gulingkan ke dalam kocokan telur, lalu ke dalam tepung roti hingga semua permukaan tertutup tepung roti. Lakukan hingga bahan habis.
5. Masukkan ke dalam *freezer* selama 1 jam.
6. Goreng bola-bola salmon dengan minyak banyak hingga kuning keemasan. Sajikan hangat dengan saus tomat dan mayones.

CAPCAY *SEAFOOD*

Bahan:

- 2 ekor cumi-cumi, potong melingkar, sayat ujungnya
- 8 ekor udang, kuliti
- 4 bh bakso ikan, belah jadi 4
- 1 bh wortel, iris serong
- 5 kuntum bunga kol
- 9 bh kacang kapri, buang sulurnya
- 5 btg sawi, potong 4 cm
- 4 bh jagung muda/putren, iris serong

Bumbu:

- 5 siung bawang putih, cincang
- ¼ bh bawang bombay, cincang
- 2 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- ½ sdt merica
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- ¼ sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 sdt maizena, cairkan dengan sedikit air
- 300 ml air

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai layu dan harum. Masukkan cumi, udang, dan bakso ikan, masak hingga kaku dan berubah warna. Tuangkan air, aduk rata.
2. Setelah mendidih masukkan semua sayur dan bumbu lainnya kecuali maizena. Aduk rata, tutup, masak hingga bumbu meresap dan matang.
3. Tuangkan maizena cair sambil terus diaduk hingga matang. Angkat dan sajikan.

NASI GORENG *SEAFOOD*

Bahan:

- 400 gr nasi pera*
- 50 gr udang, kupas
- 50 gr cumi-cumi, potong lebar
- 5 btr bakso ikan, belah jadi 4
- 4 btg *crab stick*, potong 1 cm
- 1 btr telur, goreng orak-arik

Bumbu:

- ½ sdt merica halus
- 1 sdt minyak wijen
- ¼ sdt garam
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm mentega
- 1 sdt saus tomat
- 3 siung bawang putih, cincang
- 3 btr bawang merah, cincang
- ¼ bh bawang bombay, cincang

Cara membuat:

1. Tumis udang, cumi-cumi, *crab stick*, dan bakso ikan. Angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, dan bawang bombay sampai harum dan layu. Masukkan nasi pera, aduk sampai rata.
3. Masukkan semua bahan dan bumbu kecuali saus tomat, mentega, dan kecap manis. Aduk rata.
4. Masukkan saus tomat, mentega dan kecap manis, aduk sampai rata. Angkat dan sajikan.

* Nasi pera adalah nasi yang tidak lengket, keras, dan mudah terpisah-pisah. Nasi jenis ini biasa dipakai untuk membuat nasi goreng.

Tips:

Agar nasi goreng tidak lembek, lengket, dan basah, gunakan nasi pera. Serta masukkan saus tomat dan kecap manis sesaat sebelum diangkat.

TOMYAM *SEAFOOD*

Bahan:
- 100 gr udang, kupas
- 100 gr cumi-cumi, potong melingkar, sayat
- 100 gr kakap *fillet*, potong segi 4
- 10 btr bakso ikan, belah jadi 4
- 10 bh jamur kancing, belah jadi 2
- 100 gr tofu, belah jadi 2, potong 2 cm
- 3 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- 10 lembar daun ketumbar untuk taburan

Bumbu:
- 4 btr bawang merah, memarkan
- 5 siung bawang putih, memarkan
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt merica halus
- 1 sdt gula
- 1 sdt garam

Bahan pelengkap:
- 3 bh tomat, haluskan, saring
- 8 bh cabe keriting, haluskan
- 4 lbr daun salam
- 5 ruas jari serai, memarkan
- 6 lbr daun jeruk
- 3 ruas jari jahe, memarkan
- 3 btg daun seledri
- Kepala dan kulit udang, giling kasar
- Tulang kakap
- 1 ltr air

Cara membuat:
1. Buat kaldu dengan merebus air hingga mendidih. Masukkan semua bahan pelengkap, aduk rata. Masak hingga bumbu meresap dan tulang kakap serta kepala udang matang, saring.
2. Tumis bawang putih, bawang merah dan bawang bombay hingga harum dan layu, tuang ke dalam air kaldu yang sudah dibuat, lalu didihkan.
3. Masukkan semua bahan seafood dan bumbu lainnya, masak hingga meresap dan matang, angkat, sajikan dengan taburan potongan daun bawang prei & daun ketumbar.

Tips:
Memasak *seafood* tidak perlu terlalu lama, karena akan membuat dagingnya alot/liat dan rasanya hilang. Cukup memasak beberapa saat saja dan jika dirasa sudah matang, segera matikan api.

SEPAT GORENG PEDAS

Bahan:
- 200 gr ikan sepat

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, iris
- 6 btr bawang merah, iris
- 5 bh cabe merah besar, iris serong
- 10 bh cabe rawit, iris
- 4 lbr daun salam
- 4 ruas jari lengkuas
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Cuci ikan sepat, potong 2 bagian, lalu goreng hingga kering.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan matang. Masukkan air dan bumbu lainnya.
3. Setelah mendidih masukkan ikan sepat yang sudah digoreng. Masak hingga bumbu meresap dan air habis. Angkat dan sajikan.

BALADO SEPAT

Bahan:
- 8 ekor ikan sepat kering, goreng

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 10 bh cabe keriting

Bahan pelengkap:
- 2 sdm gula merah serut
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm cuka masak
- 3 lbr daun jeruk
- 150 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bumbu halus sampai matang dan harum. Tambahkan air, aduk rata.
2. Masukkan sisa pelengkap, aduk terus dan jangan sampai hangus.
3. Setelah air habis, masukkan ikan sepat yang sudah digoreng.
4. Matikan api, aduk rata. Angkat dan sajikan.

balado sepat

SEPAT TUMIS TAOGE

Bahan:
- 5 ekor ikan sepat kering, potong jadi 4 bagian, goreng
- 100 gr taoge
- 8 bh cabe rawit, iris serong
- 2 btg daun bawang prei, iris serong

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, iris
- 4 btr bawang merah, iris
- 3 bh cabe merah besar, iris serong
- ¼ sdt merica halus
- 1/6 sdt garam
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum dan layu. Tambahkan air, lalu masukkan semua bumbu.
2. Setelah mendidih masukkan ikan sepat goreng dan bahan lainnya kecuali taoge. Masak hingga bumbu meresap.
3. Setelah bumbu meresap, sesaat sebelum diangkat taburi taoge. Aduk rata, angkat, dan sajikan.

SEPAT ASIN CABE HIJAU

Bahan:
- 5 ekor ikan sepat kering, potong jadi 2 bagian, goreng
- 5 bh cabe berbiji besar, iris serong

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, iris
- 4 btr bawang merah, iris
- ¼ sdt merica halus
- ¼ sdt gula
- 1/6 sdt garam
- 1 sdt minyak wijen
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum dan layu. Tambahkan air, lalu aduk rata
2. Masukkan ikan sepat yang sudah digoreng beserta bumbu dan bahan lain, aduk rata.
3. Masak hingga bumbu meresap dan air tinggal sedikit. Angkat, lalu sajikan.

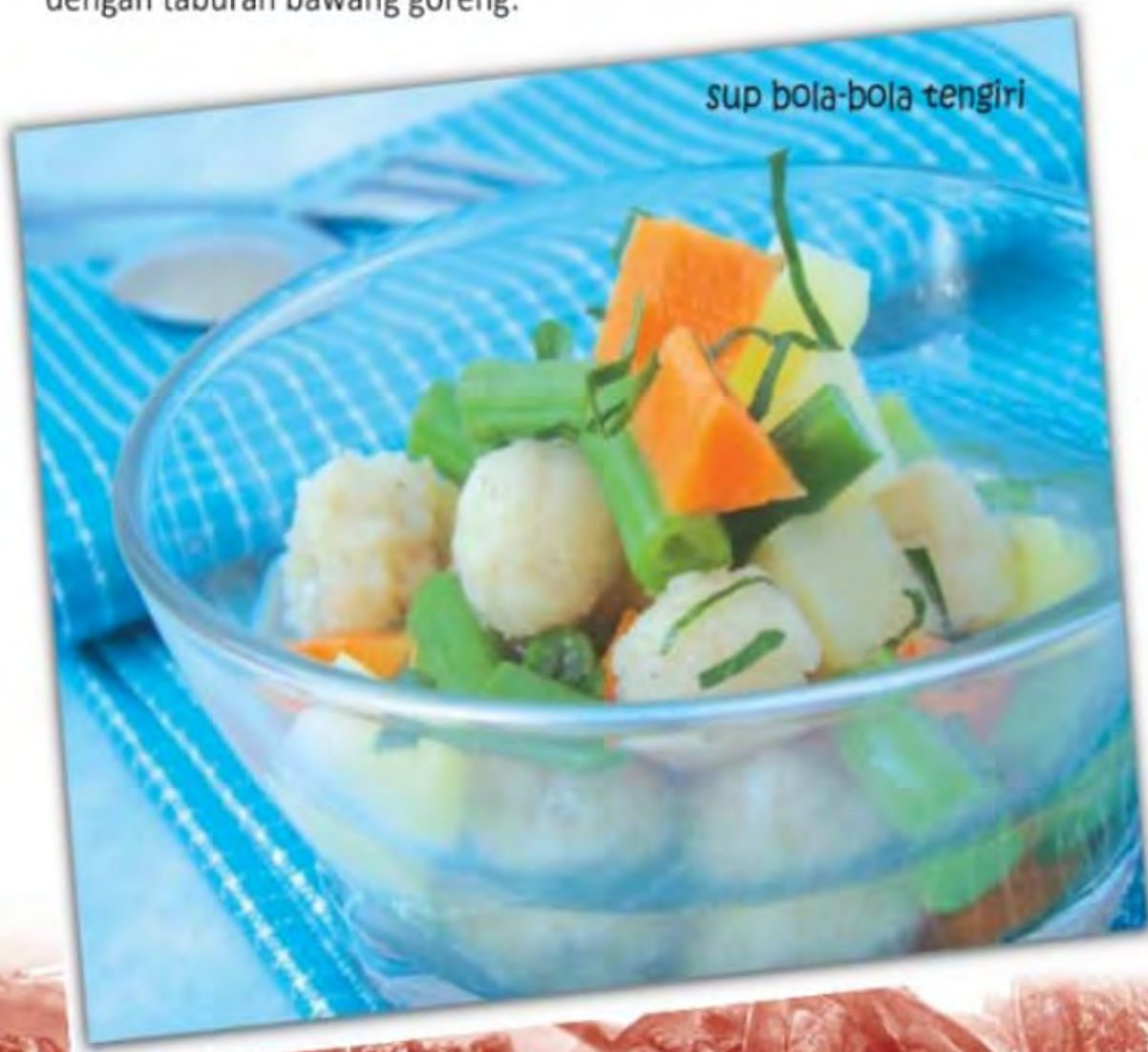
sepat tumis taoge

SUP BOLA-BOLA TENGIRI

Bahan:
- 300 gr ikan tengiri *fillet*, cincang
- 75 gr tepung sagu
- 1 btr putih telur
- 2 liter air
- 100 gr wortel, potong dadu
- 50 gr buncis, potong 1 cm
- 100 gr kentang, potong dadu
- 2 btg daun seledri, potong 1 cm
- 2 btg daun bawang prei, potong 1 cm
- 1 sdm bawang goreng

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 4 btr bawang merah, haluskan
- ¼ sdt merica halus
- 1/6 sdt pala bubuk
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula
- 1 sdt minyak wijen

Cara membuat:
1. Campur ikan tengiri cincang, tepung sagu, dan putih telur, aduk sampai rata. Bentuk bulatan sebesar kelereng, rebus dalam 1 liter air mendidih. Ketika sudah mengapung, angkat dan tiriskan. Sisihkan.
2. Rebus 1 liter air lagi, hingga mendidih. Sambil menunggu, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.
3. Setelah air mendidih, masukkan tumisan bawang dan sisa bumbu lainnya. Aduk beberapa saat.
4. Masukkan daun seledri, daun bawang prei, wortel, kentang, dan buncis, lalu masak sampai matang.
5. Sesaat sebelum diangkat masukkan bola-bola tengiri. Angkat dan sajikan dengan taburan bawang goreng.

sup bola-bola tengiri

TUNA SUSHI

Bahan:

- 250 gr nasi jepang, bisa diganti dengan nasi putih pulen
- 3 lbr nori*
- 100 gr tuna *fillet*
- 1 btg daun bawang
- 5 sdm mayones, untuk olesan
- 1 buah timun, potong tipis panjang
- Wijen untuk taburan
- Mayones untuk cocolan

Cara membuat:

1. Ambil nasi, pipihkan panjang di atas selembar nori. Letakkan tuna *fillet*, timun, daun bawang, dan mayones.
2. Gulung hingga menjadi sushi, lalu potong sesuai selera. Lakukan hingga bahan habis.
3. Sajikan dengan cocolan mayones dan taburan wijen.

* Nori adalah bahan masakan dari jepang yang terbuat dari lembaran rumput laut yang dikeringkan

TUNA BAKAR MANIS

Bahan:

- 500 gr ikan tuna *fillet*

Bumbu:

- 4 siung bawang putih, haluskan
- 100 ml madu
- 50 ml kecap asin
- 4 sdm gula merah serut
- 1 buah lemon, ambil airnya
- 1 sdt lada bubuk
- ½ sdt garam
- 2 sdm minyak zaitun

Cara membuat:

1. Campur semua bumbu, aduk rata. Rendam ikan tuna dalam bumbu selama 2 jam.
2. Angkat ikan tuna, bakar ikan hingga matang. Sisihkan.
3. Rebus sisa bumbu rendaman dengan api kecil sambil terus diaduk hingga mendidih.
4. Atur tuna bakar dalam piring saji. Siram dengan sisa bumbu rendaman yang sudah dididihkan. Sajikan.

tuna sushi

TUNA *FISH AND CHIPS*

Bahan:
- 250 gr ikan tuna *fillet*
- 4 buah kentang ukuran sedang, kupas, iris bulat tipis
- 250 gr tepung terigu
- 1 sdt *baking powder*
- 1 sdt garam
- 1 sdt lada bubuk
- 250 ml susu cair
- 1 butir telur
- Mayones untuk cocolan

Cara membuat:
1. Campur tepung terigu, *baking powder*, garam, dan lada. Tambahkan susu dan telur, aduk rata hingga lembut. Diamkan selama 20 menit.
2. Sementara itu, goreng kentang dalam minyak panas dan banyak.
3. Celupkan *fillet* ikan satu per satu ke dalam adonan tepung. Angkat, lalu goreng dalam minyak panas hingga kecokelatan.
4. Atur tuna dan kentang goreng dalam piring. Sajikan dengan cocolan mayones.

SANDWICH TUNA

Bahan:
- 6 lbr roti tawar
- 2 sdm mentega
- 1 kaleng tuna *in oil*
- ¼ sdt garam
- $^{1}/_{6}$ sdt lada hitam
- 2 btg seledri, cincang halus
- 3 sdm mayones
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm saus sambal (bila ingin pedas)
- Selada, tomat, bawang bombay, dan timun secukupnya untuk isian *sandwich*

Cara membuat:
1. Tiriskan tuna, hancurkan dengan garpu. Masukkan seledri, garam dan lada hitam, aduk rata.
2. Ambil selembar roti, susun daun selada, tomat, bawang bombay, timun, serta oleskan saus tomat dan saus sambal. Tumpuk dengan selembar roti, susun di atasnya dengan tuna, olesi dengan mayones dan mentega. Tutup kembali dengan roti tawar. Lakukan hingga bahan habis.
3. Potong diagonal, sajikan.

sandwich tuna

TUMIS KEMANGI TERI NASI

Bahan:

- 150 gr teri nasi* kering, rendam air panas selama 15 menit, tiriskan
- 1 genggam kemangi
- 200 ml air

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- ¼ sdt terasi
- ½ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 3 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas
- 8 bh cabe rawit, iris

Cara membuat:

1. Tumis teri nasi dengan bumbu halus hingga matang dan harum. Tuangkan air, aduk rata.
2. Setelah mendidih masukkan semua bahan pelengkap, tutup.
3. Ketika air habis masukkan daun kemangi, aduk rata. Angkat dan sajikan.

Tips:

Karena teri nasi yang dimasak adalah teri nasi asin maka ketika memasak tidak perlu menggunakan garam lagi.

* Teri nasi adalah ikan teri kecil-kecil yang berwarna putih dan rasanya asin.

BOTHOK TERI NASI

Bahan:

- 400 gr teri nasi segar
- 5 lbr daun salam
- Daun pisang dan lidi

Bumbu halus:

- 5 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 6 bh cabe keriting
- ¼ sdt terasi
- 2 ruas jari lengkuas
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula

Bahan pelengkap:

- 200 gr kelapa setengah tua, parut memanjang
- 4 bh cabe hijau besar, iris serong
- 150 ml santan kental
- 2 sdm petai cina

Cara membuat:

1. Campur teri nasi segar dengan bumbu halus, aduk rata. Tambahkan bahan pelengkap.
2. Siapkan daun pisang, alasi dengan daun salam, taruh adonan bothok di atasnya. Bungkus, semat dengan lidi, lakukan sampai adonan habis.
3. Kukus bothok selama 30 menit atau sampai matang. Angkat dan sajikan.

tumis kemangi teri nasi

TONGKOL GORENG TELUR

Bahan:
- 250 gr daging pindang ikan tongkol, suwir-suwir

Bumbu:
- 4 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 3 btg daun bawang prei, iris
- 8 bh cabe rawit, iris
- 3 btr telur, kocok
- 1 sdt kecap asin

Cara membuat:
1. Campur kocokan telur dengan semua bumbu. Tambahkan suwiran pindang tongkol.
2. Goreng adonan dengan minyak cukup dan api sedang. Angkat, sajikan.

PEPES TONGKOL CABE HIJAU

Bahan:
- 250 gr pindang tongkol, potong menjadi 5 bagian
- 5 lbr daun salam
- Daun pisang
- Lidi

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih, haluskan
- 4 btr bawang merah, haluskan
- 3 btg daun bawang prei, iris 1 cm
- 2 bh tomat hijau, potong kotak
- 8 bh cabe rawit hijau, potong jadi 2
- 8 bh cabe hijau besar, potong 1 cm
- 1 genggam daun kemangi
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Campur semua bumbu halus, lalu bagi menjadi 10 bagian.
2. Ambil daun pisang, alasi dengan 1 lembar daun salam. Taruh 1 bagian adonan bumbu halus, lalu taruh 1 potong pindang tongkol di atasnya, tutup lagi dengan 1 bagian bumbu halus, lalu bungkus memanjang dan semat ujungnya dengan lidi. Lakukan sampai adonan habis.
3. Kukus selama 30 menit sampai matang. Angkat dan sajikan.

SIOMAY UDANG

Bahan:
- 200 gr udang, kupas, cincang
- 200 gr dada ayam *fillet*, giling
- Kulit pangsit rebus

Bumbu:
- 6 siung bawang putih, haluskan
- 3 btg daun bawang prei, iris
- ½ sdt merica
- 1 sdt gula
- ½ sdt garam

udang segar

Bahan pelengkap:
- 1 btr putih telur
- 50 gr tepung kanji
- 50 gr terigu

Cara membuat:
1. Campur udang cincang dan ayam giling. Masukkan semua bumbu, aduk rata. Masukkan semua bahan pelengkap, aduk rata.
2. Ambil 1 lembar kulit pangsit rebus, taruh di atasnya 1 sdm adonan siomay. Rekatkan sisi tepi kulit pangsit, biarkan atasnya tetap terbuka. Lakukan sampai adonan habis.
3. Kukus siomay selama 30 menit atau sampai matang. Angkat, sajikan dengan bumbu kacang.

BUMBU KACANG

Bahan:
- 3 siung bawang putih
- 150 gr kacang tanah
- 4 btr kemiri
- 4 bh cabe merah besar
- 1 sdm gula jawa

Bahan pelengkap:
- 300 ml air
- 2 bh jeruk limau
- 4 sdm kecap manis

Cara membuat:
1. Goreng bawang putih, kacang tanah, kemiri, dan cabe hingga matang.
2. Angkat, masukkan gula jawa. Giling hingga halus. Tambahkan air, aduk rata.
3. Sajikan dengan menambahkan kecap manis dan perasan jeruk limau. Tuang di atas siomay.

UDANG SAUS LEMON

Bahan:

- 250 gr udang pancet* sedang
- 150 gr tepung kanji

Bahan saus lemon:

- 200 ml air
- 4 siung bawang putih, cincang
- ¼ bh bawang bombay, cincang
- 2 sdm air lemon
- 1 bh lemon, parut kulitnya yang kuning
- 1/6 sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 sdt maizena, cairkan

Cara membuat:

Udang goreng:

1. Buang kepala dan kulit udang, belah punggungnya, cuci bersih.
2. Gulingkan udang dalam tepung kanji, goreng hingga kering kekuningan dan matang. Angkat, tiriskan, dan sisihkan.

Saus lemon:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum dan layu. Tuangkan air, air lemon, garam, dan gula, lalu aduk rata.
2. Setelah mendidih, masukkan parutan kulit lemon dan maizena cair. Aduk, angkat.
3. Sajikan udang goreng dengan menuang saus lemon di atasnya.

Tips:

Ketika memarut kulit lemon harus hati-hati, jangan sampai bagian putihnya ikut terparut, karena rasanya pahit.

udang saus lemon

* Udang pancet/ udang windu adalah salah satu jenis udang yang bisa dikonsumsi. Kulitnya tebal dan keras, dengan bercak hijau kebiruan atau kemerah-merahan.

UDANG BAKAR SAMBAL MATAH BALI

Bahan:
- 10 ekor udang pancet besar
- Tusuk sate

Bumbu (campur rata):
- 5 siung bawang putih,cincang
- ¼ bh bawang bombay, cincang
- ½ sdt merica
- ¼ sdt garam
- 2 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:
1. Buang cangkang kepala, cuci udang. Rendam dalam bumbu dan diamkan 15 menit.
2. Tusuk udang dengan tusuk sate.
3. Bakar udang sambil terus dibalik di atas bara hingga matang. Angkat dan sajikan dengan sambal matah bali.

SAMBAL MATAH BALI

Bahan:
- 8 btr bawang merah, iris
- 5 bh cabe rawit, iris
- 2 ruas jari serai bagian putih, iris tipis

Cara membuat:
1. Panaskan minyak, goreng semua bahan, aduk rata.
2. Angkat, sajikan dengan udang bakar.

Tips:
Ketika menusuk udang, sebaiknya ditusuk dari bagian ekornya, lurus sampai kepala, agar udang tidak melengkung.

SAYUR PARIA UDANG

Bahan:
- 150 gr udang pancet, kupas
- 2 bh paria/pare
- 1 sdt garam

Bumbu halus:
- 4 btr kemiri
- 2 ruas jari kunyit
- ¼ sdt terasi
- ½ sdt gula
- ¼ sdt garam
- 5 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 8 bh cabe keriting

Bahan pelengkap:
- 300 ml santan
- 4 lbr daun salam
- 3 ruas jari lengkuas
- 3 ruas jari serai

Cara membuat:
1. Belah paria menjadi 2 bagian. Buang bijinya, potong tipis, taburi dengan 1 sdt garam, remas-remas sampai layu, lalu cuci bersih. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus hingga matang dan harum. Masukkan udang, aduk rata.
3. Tuangkan santan, semua bahan pelengkap, dan paria. Masak sambil terus diaduk, sampai mendidih.
4. Setelah bumbu meresap dan paria matang, angkat, lalu sajikan.

sayur paria udang

UDANG GALAH SAUS MENTEGA

Bahan:
- 5 ekor udang galah*
- 3 bh cabe merah besar, iris serong
- ½ bh bawang bombay, iris panjang
- 2 sdm mentega

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- ½ sdt merica halus
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula
- 100 ml air

Cara membuat:
1. Tumis bawang putih hingga harum dan matang. Tambahkan air, masukkan udang dan semua bumbu lainnya, aduk rata.
2. Masak hingga bumbu meresap dan udang matang.
3. Sesaat sebelum diangkat masukkan mentega, cabe merah, dan bawang bombay. Aduk rata, angkat, dan sajikan.

UDANG GALAH GORENG BAWANG

Bahan:
- 6 ekor udang galah

Bumbu:
- 5 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- ¼ sdt garam
- 1 sdt minyak wijen

Cara membuat:
1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum dan layu. Masukkan udang galah, aduk rata.
2. Tambahkan minyak wijen dan garam, aduk dan masak hingga udang matang dan bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

* Udang galah adalah udang air tawar yang warnanya bermacam-macam. Ada yang hijau kebiruan, hijau kecokelatan, kuning kecokelatan, dan bentuknya bulat.

udang galah saus mentega

WADER GORENG TEPUNG

Bahan:
- 400 gr ikan wader/ikan cetul

Bumbu halus:
- 5 siung bawang putih, haluskan
- 2 ruas jari kunyit
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt garam

Bahan pelengkap:
- 250 gr tepung terigu
- 100 gr tepung beras

Cara membuat:
1. Cuci ikan wader, tiriskan. Campur dengan bumbu halus, diamkan selama 10 menit.
2. Campur tepung terigu dengan tepung beras. Masukkan ikan wader yang telah berbumbu ke dalam campuran tepung. Aduk rata.
3. Goreng ikan dengan minyak banyak dan api sedang, sambil terus diaduk, sampai matang dan kering.
4. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

Tips:
Agar adonan ikan wader tidak basah dan tidak menggumpal, ketika ikan sudah dicampur dengan tepung, harus langsung digoreng.

WADER SAMBAL BAWANG

Bahan:
- 300 gr ikan wader
- 100 gr tepung sagu

Bumbu halus:
- 4 siung bawang putih
- 2 ruas jari kunyit
- ¼ sdt ketumbar
- ¼ sdt garam

Cara membuat:
1. Cuci ikan wader, tiriskan. Campur dengan bumbu halus, diamkan selama 10 menit.
2. Gulingkan ikan dalam tepung sagu.
3. Goreng dengan minyak banyak dan api sedang, sampai matang dan kering. Angkat, sisihkan.
4. Sajikan dengan sambal bawang.

SAMBAL BAWANG

Bahan:
- 50 gr cabe rawit, goreng
- 4 siung bawang putih, goreng
- 50 gr bawang merah, goreng
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula

Cara membuat:
1. Haluskan semua bahan.
2. Tumis sambal bawang sampai kering. Angkat sajikan dengan ikan wader goreng.

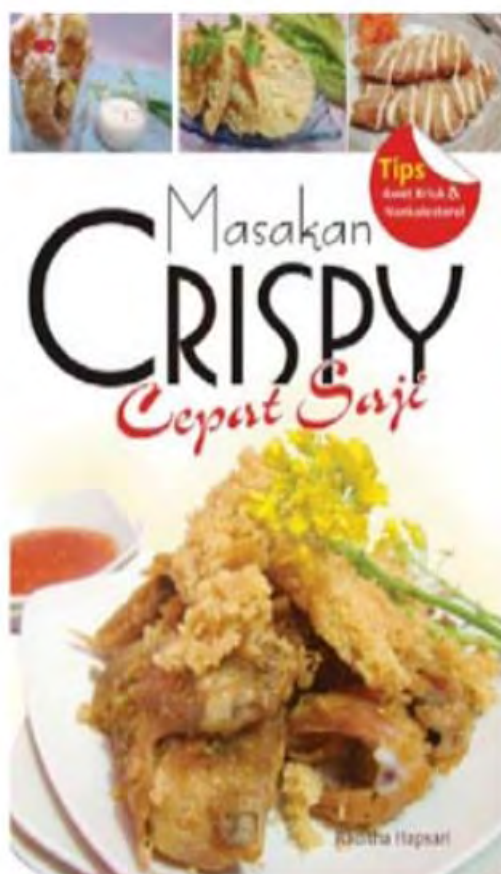
TENTANG PENULIS

Buah tidak akan jatuh jauh dari pohonnya, mungkin itulah peribahasa yang tepat untuk menggambarkan bagaimana tiga orang ibu ini, sangat jatuh cinta dengan dunia masak-memasak.

Yuni Pradata – sang ibu, yang sudah mengakrabi bidang kuliner sejak 10 tahun yang lalu. Sebelum mulai menerbitkan buku, kepiawaiannya memasak sudah dinikmati banyak orang lewat beberapa bisnis kuliner yang dijalaninya, seperti Counter Food Bazaar di Matahari Dept Store cabang Malang dan Ambon, Cafe Hitam Putih di Ambon, Cafe Tualang di Malang, Kantin M di Universitas Muhammadiyah Malang, dan Depot Daun di Ciputat Tangerang. Saat ini, hari-harinya dipenuhi dengan berbagai aktivitas menulis naskah-naskah resep, menjadi praktisi dan konsultan bisnis kuliner, sesekali demo masak, menjadi juri lomba memasak, serta bersiaran di program Pojok Kafe Kuliner Mas FM 104.5 Malang.

Sementara, dua orang putrinya, **Raninta Ariestya** dan **Raditha Hapsari** yang sudah bersahabat dengan berbagai aroma lezat dari dapur sejak usia belia, kini mulai mengikuti jejak ibunya. Mereka sudah pula menghasilkan karya-karya naskah kuliner yang beberapa diantaranya telah menjadi *best seller* dan digemari banyak kalangan. Seperti *Masakan Crispy Siap Saji* dan *Aneka Kolak, Es, dan Bubur* yang diterbitkan oleh Penerbit Pustaka Anggrek, Yogyakarta.

Buku ini adalah karya pertama yang melibatkan ketiganya. Jika ingin menghubungi bisa melalui email kepada Yuni: yuni.pradata@gmail.com, Raninta: raninta.ariestya@gmail.com, atau Raditha: raditha.hapsari@gmail.com.

100 Resep Lezat serba IKAN & SEAFOOD

Aneka olahan ikan dan seafood memang selalu sedap untuk disantap. Mulai dari ikan bandeng, kakap, bawal, nila, belut, baronang, sampai dengan cumi-cumi, kerang, lobster, udang, dan masih banyak lagi.

Semuanya diolah menjadi santapan keluarga yang nikmat. Seperti, **Baronang Bakar Colo-Colo, Belanak Asam Padeh, Cakalang Pedas Asin, Cumi Saus Leci, Kakap Teriyaki, Kerang Rebus Saus Nanas, Kerapu Tabur Mede, Nugget Nila Sayuran, Spageti Salmon Pedas, Tuna Sushi, Udang Galah Saus Mentega**, dan resep-resep lainnya. Hhhmm… pastinya semuanya lezat.

Buku ini dilengkapi dengan aneka tips memilih dan mengolah bahan baku ikan dan seafood. Semua untuk mempermudah Anda yang baru pertama kali memasak ikan dan seafood, serta untuk Anda yang gemar menyantap masakan jenis ini.

Berisi 100 resep aneka olahan ikan dan seafood. Semua masakan sangat pas untuk disantap bersama keluarga, atau sebagai referensi untuk membuat warung makan serba ikan dan seafood. Dijamin, aneka olahan sedap ini bisa membuat keluarga dan pengunjung warung makan ketagihan.

Selamat memasak!

Bandeng Asap Sambal Kecap | Pindang Bandeng |
Gurami Saus Nanas Asam Manis | Asem-Asem Ikan Haruan |
Kacang-Kacangan Saus Tomat | Kepiting Kuah Bening |
Lobster Bakar Pedas | Kare Rajungan | Balado Sepat |
Tongkol Goreng Telur | Udang Bakar Sambal Matah Bali | dan lain-lain

Penerbit Pustaka Anggrek (Anggota Ikapi)
Gedung Galangpress Center
Jln. Mawar Tengah No. 72 Baciro Yogyakarta 55225
Tlp. (0274) 554985, 554986 Faks. (0274) 556086
email: pustaka.anggrek@galangpress.com
www.galangpress.com

Buku adalah Gizi, maka Kami Peduli

ISBN 978-602-8328-67-8

Masakan